د. مشعل عبد العزيز الفلاحي

صناعة التغيير الشخصي

أفكار ومفاهيم ووسائل وتطبيقات



صناعة

التغيير الشخصي



الطبعة الثانية

١٤٤٢هـ - ٢٠٢١م

تُطلب جميع كتبنا من:

دار القلم - دمشق

هاتف: ٢٢٢٩١٧٧ فاكس: ٢٢٥٥٧٣٨ ص.ب: ٤٥٢٣

kalam-sy@hotmail.com

الدار الشامية - بيروت

هاتف: ٨٥٧٢٢٢ (٠١) فاكس: ٨٥٧٤٤٤ (٠١)

ص.ب: ١١٣/٦٥٠١

توزّع جميع كتبنا في السعودية عن طريق:

دار البشير - جدّة

٢١٤٦١ ص.ب: ٢٨٩٥ هاتف: ٦٦٥٧٦٢١ فاكس: ٦٦٠٨٩٠٤

صناعة التغيير الشخصي

أفكار ومفاهيم ووسائل وتطبيقات

بقلم

د. مشعل عبد العزيز الفلاحي




بسم الله الرحمن الرحيم



المقدمة

الحمد لله ربِّ العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين، وبعد:

- **«صناعة التغيير الشخصي» مهمة الكبار، ودور الفاعلين الناهضين**، والماء إذا طال مكثه في مكان ما؛ تعفَّن وخَرِب، وأصدق الأسماء عند الله تعالى (حارث وهمام)، **وكل نفس لا تجري همومها على هذه المعاني الضخمة، ولا تكون قادرة على الحرث والإبداع في واقعها؛ لا تصلح أن تحمل راية، أو تقف في صف فضيلة، أو تناضل من أجل الحياة.**

- **«صناعة التغيير الشخصي» ليست أفكاراً للتسلية، وإنما صناعة حدث، وكتابة تاريخ، وهموم بطل** قرَّر ألَّا يقف مشدوهاً في أسفل الجبل لقصة الصاعدين على قمته، والمتذوقين للذائذ النجاح ودهشته، فأخذ في الصعود دون أن يسأل الصاعدين عن شيء، وإذا به في أعلى تلك القمم!.

- **كل كتــاب لا يحدِّثك عن قصة المجــد، ولا يبني لديك فكرة للحياة، ولا يملِّــكك مهارات الصعود للقمم؛ فلا حاجة لك بــه، وقتك أثمن مــن أن يذهب في حرف لا علاقة له بأحاديث المجد وحكايات الناجحين.**

وتقديراً لهمومك فقد أخذت على نفســي ألَّا أحدثك عن شــيء من همــوم الأرض، وأن ألقي بــك إلى فضاء أحلامك من خلال الأفــكار والمفاهيم، وها أنا أعود هذه المرة من خلال كتاب «**صناعة التغيير الشخصي**» إلى ذات المعاني التي حدثتك عنها كثيراً، وإنــي لأرجو أن ألقاك يوماً لتحدِّثني عن قصتك وهمومــك وصناعة مجدك من خلال ســطور هذا الكتاب الذي أخذ مــن وجدان كاتب أسطره قبل أن يأخذ من وقته!.

- وما زلت أقول لكل قارئ وكاتب وصاحب مشروع وقصة وفكرة: **لا تأتِ إلى شــيء حتى تجد مشــاعرك من قصته وحكايته كل شيء.**

المؤلف
د. مشعل عبد العزيز الفلاحي
المملكة العربية السعودية
محافظة القنفذة، حلي
Mashal001@hotmail.com



مقابل توقُّفك لحظة واحدة
في عرض الطريق
ألف خطوة للوراء!

قال تعالى:

﴿لِمَن شَآءَ مِنكُمۡ أَن يَتَقَدَّمَ أَوۡ يَتَأَخَّرَ﴾

[المدثر: ٣٧]



تمهيد

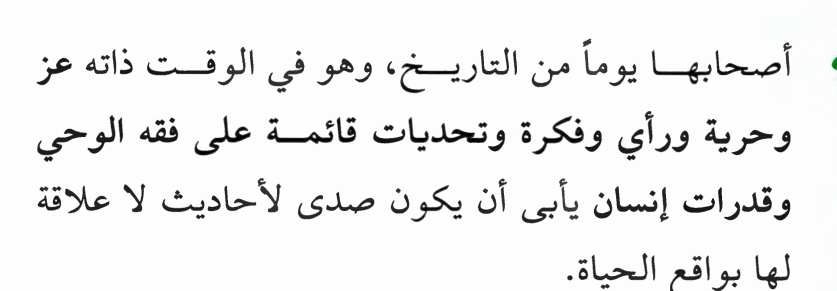
مــا التغيير؟

• **التغيير** الذي ســنتحدث عنه في هــذا الكتاب هو: **التغيير الشخصي، تغيير الإنسان لذاته، محاولة الانتقال من الحالة التي يعيشها إلى الحياة المنشودة**، تغيير نمط تفكيره وقناعاته وعاداته، إلى أفكار وقناعــات وعادات إيجابية، تنقله مــن واقعه الذي يعيــش فيه إلى واقــع أكثر جمالاً ودهشة وأثراً في بناء مستقبله في قادم الأيام.

• **التغيير**: نوع من التمرد علــى كل فكرة أو قضية أو **عادة لا يســندها دليل من الوحي**، واعتبــار ذلك نوعاً من الحريات التي يصنعها التغيير في واقع الناهضين.

وهو في الأصل خيارك أنــت وليس خيار غيرك، أنت صانع قراره وكاتب تاريخه وموقد شمعة الحياة فيه.

• **التغيير**: **خــروج مــن ذل العبوديــة والتبعية** التي يفرضهــا الآخــرون أو الأعــراف أو الجاهليــات على



أصحابها يوماً من التاريخ، وهو في الوقت ذاته **عز وحرية ورأي وفكرة وتحديات قائمة على فقه الوحي وقدرات إنسان** يأبى أن يكون صدى لأحاديث لا علاقة لها بواقع الحياة.

- **التغيير: قوة تفرضها ثقة الإنسان برأيه وقدراته وإمكاناته وتحدياته في واقعه**، وهو ثورة في الوقت ذاته على كل الأوهام التي تعيش في واقعه، وجولة في صراع الأفكار والمفاهيم الباردة في مساحته، ونهضة لصاحبه، وخروج من أسر العادات التي تقيّده وتُكبّله من الانطلاق في فضاء الحريات!.

- **التغيير: حياة جديدة، ورحلة ممتعة، وأحداث مدهشة في مشاعر صانع قراره**، وموقد فتيل أحداثه، وحامل شموع الفجر في باكر كل يوم، وهو صحوة من قعود مشين لا يصلح لأصحاب الأهداف الكبرى والمشاريع الضخمة، إلى عالم مليء بالعمل والتحديات.

- **التغيير: تحوُّل من التبعية والرضا بالصفوف المتأخرة وحب القعود، إلى روح المبادرة والإيجابية والفاعلية.**

وقضية بهذا الحجم من القوة وبهذا المعنى من العلو وبهذه النهضة في تاريخ إنسان حقيقة أن يصرف لها من وقته وفكره وماله حتى يبلغ منها أمانيه في مستقبل الأيام.

***

نشاط

- دوِّن ما فهمتَه من خلال هذا الحديث عن التغيير.

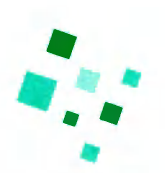
....

....

نافذة

إذا كان الحذاء غير ملائم لقدمك، فهناك ألف حذاء تصلح لذلك القدم!..
فدعك من الأوهام!..

***



الفصل الأول

بناء الوعي

١ ـ الوعي بقضية الوجود.
٢ ـ الوعي بنفسك.
٣ ـ الوعي بالوقت.
٤ ـ الوعي بالفرص.
٥ ـ الوعي بأهمية التدريب.
٦ ـ الوعي بواقعك.
٧ ـ الوعي بدائرة الهموم والتأثير.
٨ ـ الوعي بدور الإدارة.
٩ ـ الوعي بأثر المعتقدات.
١٠ ـ الوعي بأثر القدوات.
١١ ـ الوعي بخطر الأصدقاء.
١٢ ـ الوعي بسُنَّة التدرج.
١٣ ـ الوعي بدور التحفيز.



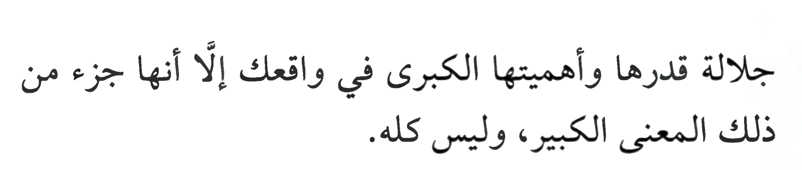
الوعي بقضية الوجود

• (**بناء الوعي**) **من أهم قضايا التغيير الشخصي في حياة الإنسان**، وكل من أراد أن يصنع تغييراً في حياته، ويكتب لها حظّاً في مستقبل أيامه؛ فلا بد أن يعتني ببناء وعيه أولاً وقبل كل شيء، ولن تأتي على هذه الأمنية بكامل تفاصيلها الممتعة إلّا من خلال الوحي كتاباً وسُنَّةً.

- لقد اعتنى الوحي ببناء وعي الإنسان عناية فائقة جدّاً، فبصّره أولاً بقضيته الكبرى، والهدف العظيم الذي جاء من أجله في هذه الدنيا، فقال تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: ٥٦].

والوعي بهذا المعنى يصنع له كل شيء.. وكل الفوضى التي تراها في واقع الناس إنما هي أثر من ضياع هذا الهدف الكبير، وفساد تصوراتهم فيه.

ومثلك أوعى بأن **العبادة التي عناها الشارع ليست تلك الأدوار العبادية التي تتم في بيوت الله تعالى**، فإن تلك مع



جلالة قدرها وأهميتها الكبرى في واقعك إلَّا أنها جزء من ذلك المعنى الكبير، وليس كله.

العبادة التي جاء من أجلها الإنسان: أن يكون فرداً صالحاً في الحياة، ويمارس كل شيء في واقعه من خلال هذا المفهوم الكبير؛ سواء فيما يتعلق بعلمه وعمله، أو ما يتعلق بأخلاقه وتعامله مع الآخرين، أو فيما يخص مشروعه وبرامجه وأفكاره، وقد قال شيخ الإسلام ابن تيمية رحمه الله تعالى: العبادة: اسم جامع لكل ما يحبه الله تعالى ويرضاه من الأقوال والأعمال الظاهرة والباطنة.

- إن فقه هذا المعنى الكبير من أعظم أنواع الفقه، وهو واقٍ لصاحبه من الانحراف الذي أصاب كثيرين، وصناعة التغيير التي نتحدث عنها ما لم تنطلق من هذه المفاهيم الضخمة وإلَّا صارت عبئاً على صاحبها، وحملاً ثقيلاً دون شيء.

***



كلُّ ما تبذله في إعداد نفسك وتأهيلها لأن تكون قادرة على القيام بدورها الكبير، وتحقيق الخلافة الكبرى في الأرض: نوع من العبادة لربك، والسعي في مرضاته في الدارين.

***



الوعي بنفسك

- مـن الوعي الذي يجـب أن يأخذ حظـه في عملية التغيير: **معرفتك بنقاط قوتك، ونقاط ضعفك؛ إذ لا يمكن لإنسان أن يصنع تغييراً في واقعه، أو يكتب حظّاً من البناء في مسـاحته، وهو لا يعـرف قدراته ومهاراتـه وإمكاناته وطاقاته**، ولا يعرف في المقابل نقاط ضعفه التي سيخصص لها جزءاً من وقته للإصلاح والمتابعة.

وقل مثل ذلك في معرفة العادات الإيجابية التي تسـهم في صناعة مستقبله، والعادات السلبية التي وقفت عائقاً أمام كثير من أحلامه وأمانيه في الدارين.

مشكلة كثيرين أنهم يريدون أن يبنوا ذواتهم ويصنعوا واقعهم، ويحاولون جاهدين صناعة أحلامهم، ولكنهم في المقابل يبدؤون وهم لا يعرفون نفوسهم فضلاً عن الواقع الذي يعيشون فيه، ولو أنك سألت واحداً منهم: ماذا تعرف عن نفسـك؟ لَمَا اسـتطاع أن يعطيك تعريفاً مقتضباً عنها فضلاً عن غيرها من الأشياء.

أحوج ما نكون إليه اليــوم أن يبدأ كل واحد منا رحلة اكتشاف لذاته: ماذا نملك من مهارات؟ ما حدود طاقاتنا؟ ما الذي يميّزنا عن غيرنــا؟ ما المواهب والكنوز الضخمة التي منّ الله تعالى بها علينا؟.

- **كم من إنســان أودع الله تعالى فيه أســراراً وطاقات وقدرات وإمكانــات ضخمة، وبددها، ولا تــكاد تجد لها معنى في حياته!** وكم من إنســان في المقابل استثمر شيئاً يسيراً من تلك القدرات والمواهب والإمكانات، فصنع بها ومن خلالها الحياة!.

الوعي بمــاذا نملــك؟ ما قدراتنا وطاقاتنــا ومواهبنا الكبرى؟ ما مشــكلاتنا التي نعاني منهــا وتقف في وجه أهدافنا وأحلامنا التي نريد؟ ما جوانب النقص التي نعاني منها وتحتاج إلى عناية وترميم؟..

صناعة التغيير فرع عن معرفتك لنفسك، وكلما عظمت هذه المعرفة بذاتك، كلما عادت عليك بالأرباح!.

***

نشاط

- سجّل ما تعرفه عن نفسك من خلال:

نقاط قوتك:.........................

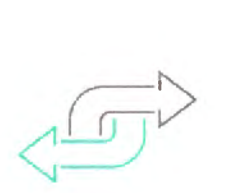
نقاط ضعفك:.........................

عاداتك الإيجابية:.....................

عاداتك السلبية:......................

إذا استطعت أن تجيب على هذه الجوانب الأربعة بكفاءة، فأنت في الطريق الصحيح لصناعة ما تريد في حياتك القادمة.

***



قصــة

ذات مرة ذهب شاب إلى البحر في رحلة صيد، وبينما هو يمضي ســاعات طويلة على البحر وقعت في شــباكه ســمكة كبيرة من أثمن صيد البحر، ولكــن المفاجأة أنه بعدما أمســك بها عاد ورماها في البحر من جديد، وحين سأله أحد الصيادين الذين حوله: لِمَ فعلتَ هذا؟ قال: إنها سمكة كبيرة، ومقلاتي صغيرة!.

مشكلتنا التي ما تزال تطاردنا في كل مرة: أننا لا نحتفي بقدراتنا ومهاراتنا وإمكاناتنا، ونرمي بالذهب على جلالته لأوهامنا التي تقول: إننا لا نستحقه!.

***





الوعي بالوقت

• **الوعي بالوقت ضرورة مهمة في صناعة التغيير، ومن لم يحتفِ بوقته فلا يستطيع أن يصنع شيئاً مدهشاً في واقعه!.**

الوقت هو الفضيلة التي ألبست الناجحين تيجان المجد في النهايات! وكل ناجح في الحياة هو أثر لفقه هذه القيمة الكبرى وصدى لها، ومن أمسك بزمام هذا المعنى وشَحَّ به على غيره ووظفه في مشروع أو فكرة أو قضية استطاع أن يبلغ منها كل شيء.

صناعة التغيير في واقعك مرهون بإدراك ثمن الدقيقة في عمرك، وأثرها في صناعة مستقبلك أو ضياعه، وقد قال ﷺ: «**نِعْمَتَانِ مَغْبُونٌ فِيهِمَا كثيرٌ مِنَ النَّاسِ: الصِّحَّةُ، والفَرَاغُ**».

• **حين تقرأ شريعة الله تعالى ترى إجلالاً للزمن**، وعناية به، وتحريضاً مدهشاً للحفاظ عليه، وقد أقسم به تعالى في مواطن كثيرة (والعصر، والضحــى، والليل)، وبيّن ﷺ أن سؤالاً عريضاً سَــيُدار على هذا الوقت بين يدي الله تعالى،

فقال ﷺ: «**لَنْ تَزُولَ قَدَمَا عَبْدٍ يَوْمَ القِيَامَةِ حَتَّى يُسْأَلَ عَنْ أَرْبَعٍ: عَنْ عُمُرِهِ فِيمَ أَفْنَاه، وعَنْ شَبَابِهِ فَيمَ أَبْلاه...**» الحديث.

وكان الواحد من سلفك أشح بوقته منه على ديناره في زمان كان الدينار كل شيء، حتى كان ابن الجوزي رَحِمَهُ ٱللَّهُ تَعَالَىٰ يستثمر وقت زيارة أصدقائه في بري الأقلام وتقطيع الأوراق ورص الدفاتر للدرس القادم من العمر.

وقد قال الأول:

الوَقْتُ أَنْفَسُ ما عُنِيتَ بِحِفْظِهِ
وَأَرَاه أَسْهَلُ مَا عَلَيْكَ يَضِيعُ

- **معرفتك بقدر زمانك ضرورة لبداية رحلة التغيير في واقعك**، ومَنْ عرف هذا المعنى جهد في استثماره بكل ممكن في الحياة.



نشاط

- حدِّد أوقاتك التي يمكن أن تكون مورداً عذباً، ومساحة مهيأة لأهدافك ومشاريعك في يومك وليلتك.

....

....

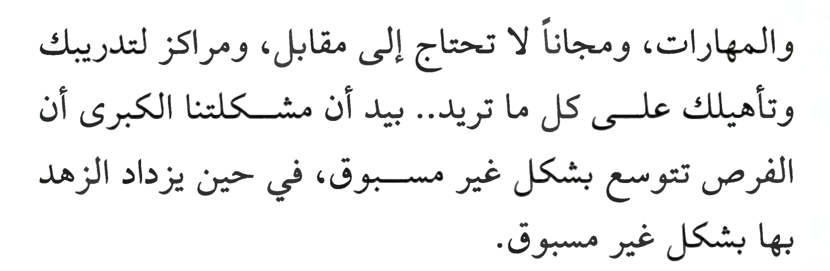


الوعي بالفُرَص

- **من ضرورات صناعة التغيير الشخصي في واقعك: أن تدرك أن ثمة فُرَصاً كبرى لذلك التغيير**، وأن كل شيء متاح وفي الإمكان، وكلما جاء يوم جاء بفرص ضخمة وكبيرة، وكثيرة في الوقت ذاته، وما حاجتها لشيء حاجتها للاستثمار!.

الفرص كثيرة ومتنوعة، وفي متناول يد كل راغب حريص، ولكنها تحتاج في الوقت ذاته إلى جادٍّ لاستقبالها، وحريص على استثمارها، ومثلك أوعى بأن مشكلة هذه الفرص أنها تأتي في ثوب العمل، بمعنى أنها تحتاج إلى بذل جهد من الوقت والمال والفكر والجسد حتى تمنحك ما تريد.

- **لا أعلم زماناً توفرت فيه فرص التعلم كهذا الزمان**، للدرجة التي يمكنك أن تأخذ مكتبات العالم كلها في جهازك المحمول، وثمة مواقع خاصة بالتعلُّم وبناء الأفكار

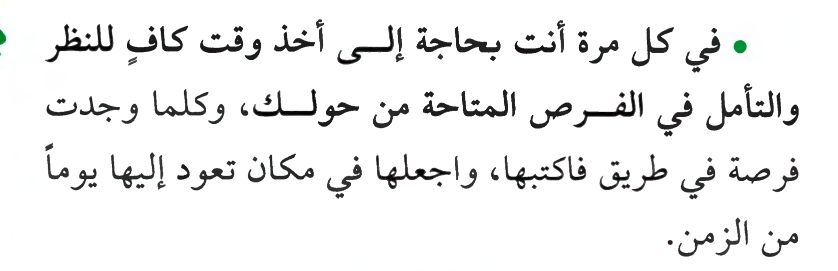


والمهارات، ومجاناً لا تحتاج إلى مقابل، ومراكز لتدريبك وتأهيلك علـى كل ما تريد.. بيد أن مشـكلتنا الكبرى أن الفرص تتوسع بشكل غير مسـبوق، في حين يزداد الزهد بها بشكل غير مسبوق.

يمكنك اليوم أن تبني نفسـك علميّـاً وفكريّاً وتربويّاً واجتماعيّاً من خلال مواقع متخصصة ومجانية، أو برسوم لا تتجاوز ما ينفقـه الواحد منا في وجبة غداء أو عشـاء، وتجد في المقابل مراكز تدريب تتدرب فيها على مهارات كثيرة ومتنوعة، وتخدمك في مجالات وظيفية متعددة في الوقت ذاته. وتستطيع اليوم أن تأخذ كل شيء ومن بيتك، ولا تحتاج كبيرَ عناءٍ أو جهد!.

ـ **أخذ أحدهم القراءات العشر** من خلال التسميع على شيوخه الأجلاء من برامج التواصل الاجتماعي، فضلاً عن كثيرين أخذوا إجازات علمية في ذات الفن على آخرين.

• الذي أريد أن أقوله لك: **إن مسـألة الوعي بالفرص ضرورة في بناء نفسـك، وصناعـة التغيير فـي واقعك، والوصول إلى أهدافك ومشاريعك**، ومن متطلبات الوعي بتلك الفـرص أن تفتح عينك على اسـتثمارها، وتتحمل أعباء ذلك الاستثمار مهما كانت كلفته في ذلك الحين.



• **في كل مرة أنت بحاجة إلى أخذ وقت كافٍ للنظر والتأمل في الفرص المتاحة من حولك**، وكلما وجدت فرصة في طريق فاكتبها، واجعلها في مكان تعود إليها يوماً من الزمن.

***

نشاط

ـ اكتب كل الفرص الممكنة التي يمكن أن تكون مصدراً للحياة في مستقبلك!.

....

....

***



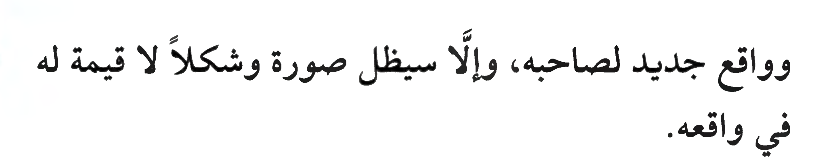
الوعي بأهمية التدريب

• **من الوعـــي: أن تؤمن بضــرورة التدريب في صقل مهاراتك وتأهيلك للحياة**، وأن تكون مستعدّاً لأن تبذل فيه وقتك ومالك وجهدك، وتــرى أن ذلك بعض الطريق إلى أهدافك ومشاريعك.

صناعة التغيير لا تأتي من خلال الأماني، وإنما تحتاج إلى بذل وتضحية وجهــاد! بل حتى القــراءة مع أهميتها الكبرى في حياتك لا تُمَلِّكك كل شيء، ويظل التدريب هو التطبيق العملــي لتلك المعارف التــي تعلمتها من خلال الكتب التي قرأتها أو اللقاءات التي حضرتها.

ولا أقصد بتاتاً عدد الدورات التي حضرتها، وشهادات الشكر التي تســلمتها، فكثير من هذه الأشياء مجرد أثقال في حياة كثيرين، ولا علاقة لها بالتدريب في شيء.

• **وكل علم ومعرفة لا يتولد عن فكرة وعمل وتطبيق**



وواقع جديد لصاحبه، وإلَّا سيظل صورة وشكلاً لا قيمة له في واقعه.

وفي إحدى الدراسات ثبت أن (٣٠٪) ممَّن يحضرون الدورات لا يتغيَّرون إطلاقاً، وأن (٧٠٪) يتغيَّرون شيئاً ما وليس كل شيء، ومع أن هذه الدراسة أجرت استفتاءً مسبقاً لكل الذين حضروا تلك الدورات: هل تنوون التغيير؟ فكانت الإجابة (١٠٠٪)، ولم يذكر أحد من أولئك الحاضرين أنه حضر لا يريد التطبيق، ووصل الباحث في النتيجة النهائية إلى أنه لا يمكن أن تتحسّن بدون متابعة. وهذا المعنى أثر من آثار الفقه بضرورة التدريب في صناعة التغيير.

- **يجب أن نؤمن أن التغيير المنظم والواعي لا يأتي من خلال القراءة المجردة، وإنما يحتاج إلى التدريب على مهارات صاقلة لتلك المعارف والثقافات التي تعلمتها يوماً ما في حياتك.**

ـ تخيّل أنك قرأت عن فنون **قيادة السيارة** كثيراً من الكتب، وسمعت جملة من التجارب، واطلعت على تقارير مرورية لأخطاء سائقين في هذا المجال... إذا لم تخض التجربة بنفسك، وتبدأ التدريب العملي التطبيقي، ستظل

كل تلك المعارف والثقافات مجـرد حكايات لا صلة لها بقضية القيادة كتطبيق.

- وقُلْ مثـل ذلك لمن قـرأ وتعلَّم عـن **الكتابة على الحاسب الآلي**، سيظل صاحب تلك المعرفة مهما تعددت أمِّيّاً لا يستطيع أن يدير بضعة أحرف على حاسبه، فضلاً أن يكتب مقالاً.

- كما أن تعلُّم بعض العلوم **كعلم النحو أو الفرائض**، ما لم يصحبها تطبيق عملي وتأهيل وتدريب على المهارات ستأخذ زمناً أطول وجهداً أكثر، وستتكوّن ثقافات متنوعة لدى صاحبها، ولن يكون شـيئاً في أي مـن العلمين في مستقبل الأيام.

- **علينا أن نؤمن أن مسألة التغيير تحتاج إلى التدريب على مهارات التخطيط وإدارة الوقت**، فيتدرب الإنسان على طريقة كتابة الأهداف بشـروطها المعروفة، وكيفية التقييم لتلك الأهداف، وبناء الخطة الأسبوعية والشهرية والسنوية، والخطة طويلة المدى وقصيرة المدى، حتى يمتلك مهارة التخطيط، وتصبح جزءاً من حياته.

- ومثل ذلك **التدريب علـى إدارة الأولويات**، وكيف



تأتي في خطتــه، وماذا يُقَــدِّم منها، وكيــف يحافظ على أولوياته كل يوم!.

- وإذا أراد أن يتعرف على **القراءة الســريعة** فلا بد أن يتأهل ويتدرب ويتقن تلك المهــارات التي تعلمها، ومن خلالها يستطيع أن يأتي على قراءة كتب كثيرة وفي أوقات قصيرة.

كل هذا يدلك دلالة كبرى على ضرورة قناعاتك أولاً بضرورة التدريب في صناعة التغيير الــذي تريد في قادم أيامك، وإلَّا ســتظل معارفــك مهما تعــددت لا تملكك المهارة الكافية لصناعة واقعك وتحقيق أحلامك.

***

نشاط

- ســجل في هذه المســاحة المواقــع التعليمية ومنصات التدريــب التي تعينــك على تحويل معارفك ومعلوماتك إلى مهارات وتطبيقات.

....

....

***



الوعي بواقعك

• **الوعي بالواقع الذي حولك ضرورة في عملية التغيير التي ســتبدأ بها واقعك الجديد**، وكل جهل أو تغافل عن هذا المعنى سيكون حجر عثرة في طريقك يوماً ما!.

ونعني بوعــي الواقع: بيئتك التي تعيشــها؛ المفاهيم الرائجة فــي تلك البيئــات عــن التغيير والنجــاح وبناء العادات، عوامل النجاح وعوامل الإخفاق، تحديات الواقع وتبعات التغيير، الوعي بحجم المقاومة التي ستواجهك في طريقك الجديد.

هذا الوعي مهم جدّاً في صناعة تاريخك، وأي جهل به سيعود على كل جهودك التي تبذلها في بناء واقعك بالفشل والإخفاق في مستقبل الأيام..

كم هم الذين بدؤوا في صناعة ذلك التغيير في حياتهم من خلال تجربة بعض العــادات الإيجابيــة الجديدة، أو

التخلي عن جملة من السلبيات، ولم يدركوا تبعات الجهل بواقعهم، فقطعوا مسافة في ذلك الطريق كلَّفهم جهداً ووقتاً وتفكيراً ومالاً، ثم في النهاية استسلموا لضغط الواقع، وتركوا ما بدؤوا فيه، وتخلوا عن تلك الأماني، وعادوا في سياق ذلك المجتمع من جديد.

- حين كنت في العمل الرسمي بدأت في فترة من فترات عملي في التدريب التربوي في صناعة التغيير في عادة (**إجلال المواعيد واحترامها**)، وفاتني أن البيئات تلك الفترة تحتاج إلى شيء من التدرج، وأن ثمة عقبات كثيرة ستواجهني، وأن الدائرة التي أعمل فيها ليست هي دائرة تأثيري التي أملك فيها زمام التغيير، وأنني سأخوض هذه التجربة وحدي من بين كل العاملين في الإشراف والتدريب تلك الفترة.. وكان هذا الجهل هو سبب إخفاقي وعدم نجاحي فيما أردت.

بدأتُ وفرضتُ نظاماً: أن أبدأ في الموعد المحدد، ويقفل باب القاعة، وتمت برامجي تلك الفترة على هذا الإطار، ولكنه جاء في جو مشحون بعدم الرضا بالنظر إلى غيري، فلم تصل الفكرة كما يراد لها في النهاية، وهذا نوع من الجهل بالواقع الذي تمت فيه تلك التجربة.

والأصل أن يبدأ الإنسان بنفسه، وفي دائرة تأثيره، والمساحة التي يملكها، ويسبق ذلك كَمٌّ كبير من بناء الأفكار والمفاهيم لبناء تلك الفكرة، وإدراك تبعاتها في مستقبل الأيام، وإلى هذه اللحظة التي أكتب فيها هذه الأسطر ما زلت أحاول بكل ما أملك في صناعتها في الاجتماعات التي أحضرها، وما زال جلُّ من حولي مؤمنين بالفكرة، ولكنهم يخفقون في التطبيق في كل مرة.

- **قبل أن تبدأ بمشروع التغيير في حياتك؛ اقرأ واقعك بوعي كافٍ**، وليكن لديك تصور واضح جدّاً عن تكاليف الطريق والعقبات التي ستواجهك، والحلول التي تعالج بها تلك العقبات، ومَنْ رفاق الطريق في فكرتك الجديدة؟ ومَنْ هم أعوانك المؤمنون فكراً، والمشاركون عملاً في مشروع التغيير؟ وما الآليات التي سيتم بها تعميم تلك الثقافة قبل البدايات؟..

وليس معنى هذا أنك إذا لم تجد أعواناً في الطريق، أو أن الفكرة لم تأخذ حظها من النضج في واقعك، أو ثمة عقبات؛ أنك تتوقف بحجة تلك الأعذار، وإنما يراد أن يعينك الوعي بها على أخذ كافة الأسباب الممكنة في نجاح مشروعك وفكرتك القادمة، وتنبَّه للبدايات جيداً



حتى لا تصدمك الأحداث التي تراها بعد البداية في فكرتك الجديدة وتوهن قواك وتسهم في قعودك من جديد.

• ولعلي أطرح مثلاً **تطبيقيّاً** يعينك على ما فهم ما أردت:

- لو أنك بدأت **بفكرة طلب العلم** مثلاً، فيجب أن تعلم أن جملة من البيئات لا تمكنك من ذلك؛ إما لضعف إمكاناتها وبعدها عن موارد العلم، أو أن البيئة ذاتها لا تساعد في نشوء تلك المشاريع، أو عدم وجود مال يعينك على شراء ما تحتاجه.. فوعيك بهذه المعاني قبل بداية مشروعك كفيل باستمرارك مهما كانت تكاليف الطريق بعد ذلك.

- وقل مثل ذلك في رغبتك في فرض **عادة المشي** في يومك وليلتك، أو **تركك للسكريات والحلويات**، أو التزامك بفضيلة **احترام المواعيد** وإجلالها، ونحو ذلك ممَّا يجري في فلك التغيير الإيجابي في حياتك في مستقبل الأيام.

***

نشاط

- حدِّد أهـم العوائق التي تواجهـك أثناء صناعة التغيير في واقعك. واذكر بعضاً من الأساليب التي تساعدك في التخلّص منها.

....

....

* * *



الوعي بدائرة الهموم والتأثير

• من أعظم قضايا الوعـــي التي يجب أن يدركها الذي قرر بداية مشروع التغيير في حياته: أن **ثمة فرقاً بين دائرتين** اثنتين في حياته: (دائرة الهموم، ودائرة التأثير).

ـ **الدائرة الأولى: دائرة الهموم**: وهـــي الدائرة التي تؤثر عليك وقد تكون سبباً في إشغالك فكريّاً ونفسيّاً وعمليّاً، ولا قدرة لك على التأثير في مساحتها إلَّا بشكل محدود للغاية.

ـ **والدائرة الثانية: دائرة التأثير**: وهي الدائرة التي تملك فيها قراراً بالتغيير، وتستطيع أن تصنع فيها كل شيء.

• **دائــرة الهمــوم**: دوائــر ومســاحات تشـغل ذهنك بمشكلات وسلوكيات، وانعدام الشعور بالمسؤولية، وتخلٍّ عن الإيجابية، وانتشار مساحات الظلام في واقع كثيرين، وهي ما يجري في عملك من قرارات مســؤولك، أو نظام معين يؤثّر على نفســك، ولا تملك في كل تلك المعاني

قراراً بالتغيير إلّا ما يجري في شكل محدود وضعيف ومحصور.

وقُلْ مثل ذلك في تأثير البيئة سلباً على ولدك، أو دور الإعلام وأثره السلبي في بناء سلوكيات مؤثرة وخطيرة على أجيال الأمة، ونحو ذلك.

- **ودائرة التأثير**: هي الدائرة التي تملك فيها القرار بالتغيير، وأهم صورها وأكثرها أثراً في واقعك: نفسك التي بين جنبيك، **ومن الفقه والوعي: أن تهب كل وقتك ومالك وجهدك في هذه الدائرة.**

- **في مرحلة التغيير الذي تريد ركّز على دائرة تأثيرك**، فلا تقرأ إلّا ما تراه دافعاً لك للحياة، ولا تصاحب إلّا من تظن بأنه أقدر على دفعك إلى آمالك الكبار، ولا تطلع إلّا على مواقع تثري فكرك وتبني إيجابيتك، وتسهم في بنائك الشخصي..

وإياك ثم إياك أن تنشغل بدائرة الهموم؛ فهي عدو نجاحك، وألد خصومك وأعدائك، وهي المسؤول الأول عن فشلك وإخفاقك، وكم ممَّن يحسب لك مشكلات العالم ويعدُّها، ويقضي فيها وقته، ويحللها تحليلاً دقيقاً، ولا يجاوز دوره فيها دور الجماهير في لعبة ما!.



• ركّز على دائرة تأثيرك قدر وسعك، ولا يشغلك غيرها مهما كانت الدواعي من وجهة نظرك، ولا تدعنَّ دائرة الممكن لديك ومساحة تأثيرك ولو تخطفتك الطير!.



نشاط

من خلال النظر في نفسك وواقعك، حدِّد دائرة تأثيرك، ودائرة همومك.

....

....

❁ ❁ ❁



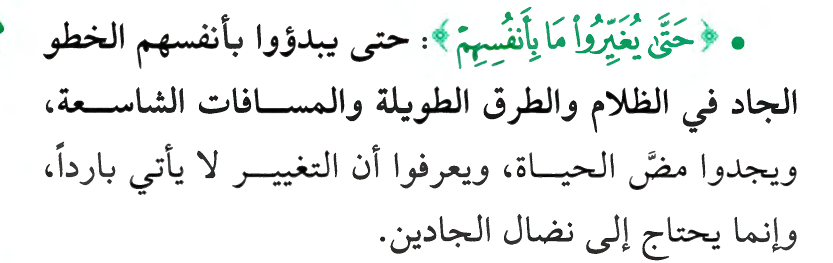
الوعي بدور الإرادة

• **قرر الله تعالى في كتابه الكريم أن مســألة التغيير وَقْفٌ على ذات الإنسان**، وأن في إمكانه أن يصنع ما يريد في مستقبله مهما كانت ظروف بيئته أو أحداث زمانه أو تحديات واقعه، قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرعد: ١١].

وهذه قاعــدة كبرى تدلك على أن الســماء لا تمطر ذهباً، وأن انتظارك لقدرك لا يقلب واقعك ولا يصنع لك مستقبلك إلَّا ضرباً من ضروب المستحيل!.

• **إذا أردت أن تصنع واقعك وتكتــب حظك من التغيير الذي تريد، فلا بد أن تبدأ أنت الخطــوات الأولى نحو بناء مستقبلك الكبير**: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾.

وتحذر غاية الحذر من تلك الأوهام التي تدلف على فكرك تمنِّيك بضروب من الخيال الكاذب، وتعدك بأماني المفلسين!.



• ﴿حَتَّىٰ يُغَيِّرُواْ مَا بِأَنفُسِهِمۡ﴾: **حتى يبدؤوا بأنفسهم الخطو الجاد في الظلام والطرق الطويلة والمسافات الشاسعة،** ويجدوا مضَّ الحياة، ويعرفوا أن التغيير لا يأتي بارداً، وإنما يحتاج إلى نضال الجادين.

- حين خرج **موسى** عليه السلام فارّاً من فرعون، وطالباً للنجاة من بغي الطغاة؛ لم يرعه إلّا وهو بين البحر وفرعون، وليس ثمة طريق ثالث للنجاة، وكان يمكن لله تعالى أن يفلق ذلك البحر ويسيّره كما يشاء، ولكن **سنن الله تعالى في التغيير أنه لا يأتي مجاناً، وإنما يأتي من خلال خطوات الإنسان نفسه:** ﴿فَأَوۡحَيۡنَآ إِلَىٰ مُوسَىٰٓ أَنِ ٱضۡرِب بِّعَصَاكَ ٱلۡبَحۡرَۖ فَٱنفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرۡقٖ كَٱلطَّوۡدِ ٱلۡعَظِيمِ﴾ [الشعراء: ٦٣].

﴿أَنِ ٱضۡرِب بِّعَصَاكَ ٱلۡبَحۡرَ﴾ عصاك التي كنت تهش بها على غنمك تحتاجها اليوم في صناعة الخطوات الأولى لخروجك من أزمتك وظروفك!.

﴿فَٱنفَلَقَ﴾ ليس لقوة عصاك، فإنها لا تكاد تدفع شوك طريقك، ولكن الله تعالى تولّى أمرك ففلق بحراً وأيبس أرضاً وصنع لك ما تريد، ولكن عصاك هي خطواتك الأولى نحو النجاة، وهي سنن الأسباب التي أمرك الله تعالى باتباعها.

- وحين حملت **مريم** عليها السلام بأمـــر ربها تعالى، وجاءها الوضع وهي تحت جذع النخلـــة، كان الله تعالى قادراً أن يهبها من أحمال تلك النخلة الوارفة بالرطب، خاصة أنها مجهدة مشاعريّاً ونفسيّاً، ولكن ذلك خلاف سنن التغيير:

﴿وَهُزِّيٓ إِلَيۡكِ بِجِذۡعِ ٱلنَّخۡلَةِ﴾ [مريم: ٢٥].

الغيث لا يأتي دون ســـبب، والظلام يحتـــاج إلى نور يبدِّده، والأوهام تحتاج إلى عواصف العلم حتى يلقي بها في هوامش الضياع.

﴿وَهُزِّيٓ﴾ مدي يدك، ابذلي السبب، حاولي، ودعي الباقي يتولاه ربك، فســـيغيثك كما تشائين ولكن على وَفْقَ السُّنَنِ.

﴿تُسَٰقِطۡ عَلَيۡكِ رُطَبٗا جَنِيّٗا﴾! أمـــا كان يمكن أن ينزل مباشرة، كلا! **من أراد أن يشـــرب فليدلِ دَلْوَه إلى عمق البئر، ومن أراد أن يأكل فليمدَّ يدَه، ومن أراد أن يتعلَّم فليدفع ثمن ذلك التعليم مالاً ووقتاً وجهداً وعناءً.. هذه قوانين الحياة وسننها لا فرق.**

- إذا أردت أن تصنع التغيير القادم في حياتك، وتبني من خلاله مســـتقبلك، فلتكن لديك إرادة وعزيمة صادقة



لا تقبل الاعتذار، وتلقي بالأوهام في عرض الطريق، وتبدأ وهي عازمــة على بلوغ أملهــا، وصناعة واقعهــا، وكتابة تاريخها ومجدها كما تشــاء، وحينئذ ســيلين الحديد في يدك، وتبدأ قصة الحياة في واقعك من جديد.

❁❁❁

نشاط

ـ ما التجارب الناجحة في حياتك؟ وما التجارب التي تعثرت فيها؟.

....

....

❁❁❁



٩ الوعي بأثر المعتقدات

- **قصة التغيير التي تريدها مُكْلفة، وتحتاج إلى جملة ضخمة من الاعتقادات تصلح أن تكــون قاعدة متينة لبناء الخطوات القادمة في مشروع التغيير!.**

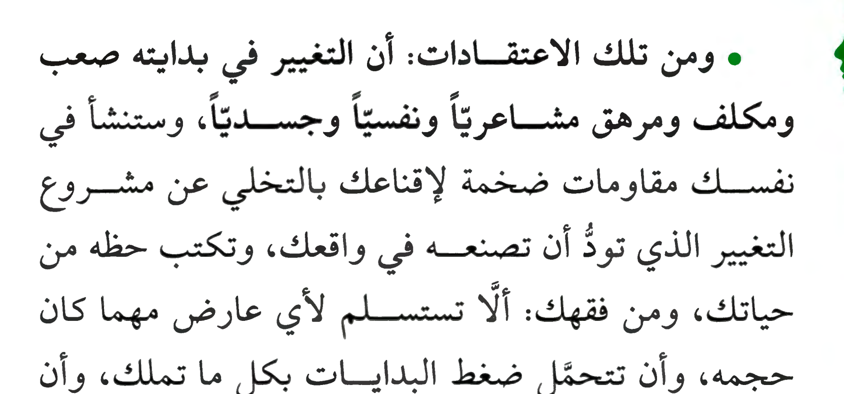
ومهما كانت الوســائل متاحة لصناعة ذلــك التغيير، ســتظل قاصرة وعاجزة في الوقت ذاته عــن إحداث تلك الأماني التي تريدها ما لم يكن مرتكز تلك الوسائل الكثيرة قاعدة الاعتقــادات الضخمــة التي تبني عليهــا كل تلك الوسائل في مستقبل الأيام.

- حين تبدأ في تغيير واقعك **لا بد أن تبدأ وأنت واثق من نجاحك**، ومشــبع بالثقة من خطواتك التي تبذلها في الطريق إلى تلك الأحلام، وأنك بالغ مرادك، وواصل إلى أحلامك التــي تريد، وتوقن في المقابــل أنك بدون هذا المعنى الكبير لا شيء!.

• حين بدأ **نبينا** ﷺ مشروع الدعوة الضخم في واقعه، وكان يملك من الاعتقادات ما يكفي لبناء مشروعه وقضيته؛ تحطَّمَتْ كلُّ صور الإغراء والتعذيب دونه، وما توقف ﷺ حتى أدَّى رسالته، وتحققت أحلامه، ومد الله تعالى في الإسلام بعد أن كان لا شيء.. فَضُرب وجُرح، وسُجن في شعب أبي طالب ثلاث سنوات حتى أكلوا ورق الشجر، وخرج من بلده مطروداً، ولقي كل صنوف البلاء.. وحين عرض عليه اجتثاث هذه الأمة الضالة الجاحدة لدين الله تعالى ومنهجه، قال «**لَا، أَرْجُو أَنْ يُخْرِجَ اللهُ مِنْ أَصْلَابِهِمْ مَنْ يَعْبُدُ اللهَ تَعالى، لَا يُشْرِكُ بِهِ شيئاً**».

فالمسألة أكبر من مناوشات في عرض الطريق.. **والاعتقادات الضخمة تتحطّم عليها كل صور العناد التي يحاول أن يفرضها المعارضون في الطريق.**

• **من الاعتقادت التي يجب أن تصحبك في طريق تغيير واقعك: أن العقبات في الطريق جزء من السنن** لا يمكن أن تتبدل، وأن كل تغيير مصحوب بعوائق ومشكلات، وتلك العوائق والمشكلات تكون على قدر ما تريد من أحلام في مشروع التغيير الذي تحاول فرضه واقعاً في مستقبلك.



- **ومن تلك الاعتقـــادات: أن التغيير في بدايته صعب ومكلف ومرهق مشـــاعريّاً ونفسيّاً وجســـديّاً**، وستنشأ في نفســـك مقاومات ضخمة لإقناعك بالتخلي عن مشـــروع التغيير الذي تودُّ أن تصنعـــه في واقعك، وتكتب حظه من حياتك، ومن فقهك: ألّا تستســـلم لأي عارض مهما كان حجمه، وأن تتحمَّل ضغط البدايـــات بكل ما تملك، وأن تصابر طريقك، وتســـتعد لمواجهة تلك العقبات في بداية الطريق حتى تألفها مع الأيام.

- **ومن الاعتقـــادات التي يجب أن تأخـــذ حظها من واقعك: أن النجاح لا يأتـــي من البدايـــات، وقد يتأخر قليلاً**، فلا تعجل على تلك النتائج، أو تغتم لتأخرها، أو تحزن لعدم نضجهـــا؛ فالأيام كفيلة بـــإذن الله تعالى في بلوغك آمالك، ووصولك لأهدافك، ولكن تحتاج وقتاً صالحاً للحياة.

- إذا بدأت فكرة التغيير في حياتك فابدأ وأنت مشبع بأنك بالـــغ أمانيك، ومحقق أهدافـــك، وواصل نهايات الطريق، ومهما عرض لك عـــارض في الطريق، إلّا أنك بالغ أمانيك ولو طال الزمان.

❁ ❁ ❁



نشـاط

- هل تعرف معتقدات أخرى غير ما ذُكر يمكن أن تعينك وتقف صامدة في وجه المشكلات؟.

....

....

❁ ❁ ❁



الوعي بأثر القدوات

• **حيـــن أراد الله تعالى للأمـــم أن تحيا علـــى منهجه وشريعته؛ بعث لهم قدوات تبدأ بهم ومن خلالهم فصول الحياة الكبرى!..**

وأنت ترى أن في كتاب الله تعالى كل شـــيء، ولكن هذا الكتاب يحتاج إلى **قدوة تنزّل تلك المعاني إلى واقع الناس،** فيرونها رأي عين، ويصنعون من خلالها كل شيء، ولهذا قال الله تعالى: ﴿ لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ ﴾ [الأحزاب: ٢١].

إذا أردت أن تبدأ فصول قصة التغيير في حياتك، فيمِّم وجهك باتجـــاه قدوة ناهضـــة، يأخذ بيـــدك، فيقرّب لك مسافات الطريق، ويقنعك بأنك قادر على بعث الحياة في الأرض من جديد.

• عشتُ في بداية حياتي العلمية في بيئة نائية خالية من كل شـــيء في جانـــب العلـــم، وجاهدتُ نفســـي في تلك البدايات على **حفظ القرآن**، وقطعت فيه شوطاً.

- وكنت أتخيّل أني فعلتُ كل شيء، حتى تيسّر لي الذهاب لعنيزة لحضور دروس وبرامج شيخنا الشيخ ابن عثيمين رَحِمَهُ ٱللَّهُ تَعَالَىٰ، ورأيت من خلال تلك **القدوات العلمية** ما يكفي عن ألف درس، كنت أجاهد نفسي وقتها على حفظ القرآن، وإذا بطلاب شيخنا بجانبي في ذات الجامع؛ منهم: من يحفظ كتاب التوحيد، وآخر الواسطية، وثالث الألفية.. وكانت هذه المشاهد التي أراها كافية في صناعة مباهج العلم في حياتي ما بقي العمر.. وحين عدت للديار كانت تلك القدوات سُرُجَ الظلام!..

- وزرتُ في مرات كثيرة طلاب علم وعلماء، فرأيت من يجل صلاة الجماعة، ومن يقوم للأذان، ومن يمسك بزمام لسانه عن كل حديث لا علاقة له بشأن صاحبه، وتعلّمتُ كيف تكتب القدوات حظها من واقع إنسان.

- وقل مثل ذلك في **كتب السيرة الذاتية**، وما أنا مغبوط بشيء غبطتي بالعناية بها.

- تعلمتُ ذات مرة (**إدارة الأولويات**) من الحَلّاق الذي يحلق رأسي؛ حين ينتهي دور مكينة الحلاقة لا يأخذ غيرها ويتم ما بقي، وإنما يفصلها عن الكهرباء، ويطوي وصلتها ويضعها في مكانها وأنا أنتظر، ثم إذا رتب ما في يده عاد إليّ فيما بقي..

- وتعلمتُ ذات مرة (**الإصرار على هدفك في الحياة**) من خلال عمال الطرق العامة الذين لا يتوقّفون في حر أو برد، ولا لرمضان ولا لغيره، يؤدون دورهم، ويأتون على نهاية تلك الأعمال في وقتها المحدد، وكنت أتخيّل حينها ماذا لو توقفوا لكل مناسبة ولكل ظرف عارض لتلك المهمة؟!..

- قال لي أحدهم ذات مرة: رأيت مدير المدرسة حيناً من الوقت يأخذ سجادته وينزوي وراء الإدارة، ثم يبدأ صلاة الضحى، ورأيته يعتني بها إلى أقصى مدى، فبدأت فصول الهداية في حياتي من تلك المشاهد التي رأيتها.

- وما أنا عادّاً لك الذين بدؤوا عادة القراءة في حياتهم، أو المحافظة على الصلاة، أو المحافظة على المال العام، أو التنظيم والترتيب في بيوتهم وسيارتهم.. وكل هؤلاء يقولون لك: تلك بعض **آثار القدوات في حياتنا** يوماً من الدهر.

• إذا أردت صناعة التغيير في واقعك فضع عينك على قدوة يرضعك مشاهد الحياة، ويلبسك تاجها الكبير، ويدلك على خطواتها المدهشة في واقعك حتى تجد إلفها مع الأيام.

***



نشاط

- سجِّل عدد من القدوات الذين تراهم يصلحون للاقتداء فيمن حولك.

....

....

❁ ❁ ❁



الوعي بدور الأصدقاء

• **في الوحـــي حديث كبيـــر عن أثـــر الأصدقاء على أصدقائهم سلباً وإيجاباً**، وفي السُّنَّة صورة دقيقة جدّاً لأثر هؤلاء على غيرهم: «**مَثَلُ الجَلِيسِ الصَّالِحِ والسُّوءِ كَحَامِلِ المِسْكِ ونَافِخِ الكِيْرِ، فحاملُ المِسْكِ إمَّا أَن يُحْذِيَكَ، وإمَّا أَنْ تَجِدَ مِنهُ رِيحاً طَيِّبةً، ونَافِخُ الكِيرِ إمَّا أَنْ يُحْرِقَ ثِيَابَكَ، أو تَجِدَ مِنْهُ رِيحاً كَرِيهَةً**».

وما حاجتنا لشيء كحاجتنا إلى نصوص الوحي بإجلال وإمعان!.

• **واحدة من شـــروط النهضة فـــي حياتك حين عزمك على صناعة التغيير: أن تختار وســـطاً يعينك على إصلاح واقعك، ويدفع بك للحياة..**

ولا أدل على ذلك من قصة **ذلك الرجل الذي قتل مئة نفس، ثـــم أخذ يبحث عـــن النجاة، فكان أول شـــرط في**



حصول التغيير: «**اخْرُجْ إِلى قَرْيَةِ كَذَا وَكَذَا، فإنَّ فِيها قَوْماً صَالِحِينَ يَعْبُدُونَ اللهَ تَعَالى، فَاعْبُدِ اللهَ مَعَهُمْ**».

وإن بيئة ووسطاً يجعلك تقتل مئة نفس لهو أحق ما يكون بالفرار!..

لقد كان من شروط الإصلاح المفروضة على قاتل المئة: أن يخرج باحثاً عن أوساط تعينه على الاستبراء من تلك الدماء التي أراقها، ومن الشروط المفروضة عليّ وعليك ألَّا نبقى في أوساط تدفع بنا في كل مرة للضياع.

- كل الذين وقعوا في أسر **عادة التدخين** أقرُّوا في النهاية أنهم أثر لأصدقاء السوء حيناً من الدهر.. ومثل ذلك وأسوأ منه ذلك الذي وقع أسيراً **لعادة المخدرات**..

ولن تجد محبوساً في سجنه ليس له ندماء كانوا سبباً في ضياعه وظلامه!..

حتى الذين أقاموا **فضيلة التعدد**، وشاركوا في إعفاف جملة من النساء، وقاموا بذلك الدور؛ لم تكن تلك القرارات من ذواتهم، وإنما كانت نتيجة لأثر الأصدقاء!.. وقلَّ أن تجد مُعَدِّداً إلَّا وقد زَفَّه صاحبُه يوماً إلى تلك الأماني.

وقُلْ مثل ذلك في الذين لم يكونوا يؤمنون **بفوائد السفر** من الأصل، وعادوا في النهاية من أنصاره والداعين إليه والمناضلين في سبيل فكرته.. وستكتشف أنهم أثر لأصدقاء كانوا سبباً في تلك القناعات يوماً من الدهر!.

• إذا كنتَ تعاني من تخلُّفٍ وتأخُّرٍ في **صلاة الجماعة** كمثال؛ فصاحِبْ مَنْ تراه حين يسمع الأذان كأنما يجلد بسوط على ظهره، وستعود حينها من أصحاب الصف الأول، ومدركي تكبيرة الإحرام، وروّاد الحياة في ختم كتاب الله تعالى مراراً في العام.

وإذا كنتَ من أعداء **القراءة** وألد خصومها؛ فصاحِبْ قارئاً، وسترى كيف تتسلل إليك تلك الفاتنة يوماً بعد يوم، حتى تغرقك بمشاهدها المبهجة، وتعود من أنصار الكتاب وأصحاب العادات الكبرى في الحياة.

وإذا كنتَ لا تصل **رحمك**، ولا تجد لهذا المعنى رواء في قلبك؛ فصاحِبْ مُجِلّاً لهذا المعنى، وبطلاً فيه، وسترى كيف تتهادى إليك هذه الفضيلة حتى تصبح فيها قدوة يشار لك فيها بالبنان.

• **في قضية التغيير التي تريد أن تبسط لها في واقعك: اختر صديقاً صالحاً للحياة**، وصاحب ناهضاً في الأرض،

وقارن مُجِلّاً لشعائر الله تعالى، **وكن رفيقاً دائماً لمن يتنفَّس الإيجابية في حياته بعمق**، وسيحين موعد الغيث، وتأتي حينها فصول الربيع، وتتدلى الثمار، ويحين موعد القطاف من جديد.

***

نشاط

- مَنْ هم أصدقاؤك وزملاؤك الإيجابيين؟ ومن هم في المقابل أصدقاؤك وزملاؤك السلبيين؟..

....

....

***



الوعي بِسُنَّة التدرج

• **(التدرج) سُنَّة إلٰهية في كل شيء يراد له النجاح في مستقبل الأيام، وفي الوحي حديث طويل عن هذا المعنى.**

ـ لقد **خلق الله تعالى السموات والأرض في ستة أيام** تعميقاً لهذا المعنى، مع أنه قادر أن يقول لها: كن، فتكون..

ـ **وخلق الإنسان في أطوار متعددة** تأكيداً لهذا المعنى.

ـ وأول ما بدأت **الدعوة في مكة بالتوحيد عشر سنين،** ولم يأت التشريع إلَّا في المدينة، بعد أن أصبحت النفوس قابلة لكل جديد.

ـ وإذا نظرت مثلاً في **تحريم الخمر** سترى تلك الأدوار التي تدرج فيها الوحي حتى بلغ النهاية فيه.

• **التدرج** سُنَّة من **السنن الإلٰهية في كل تغيير يراد له الثبات، وأخذ حظه من البقاء في قادم الأيام، وأي تفريط في فقه هذه السُّنَّة الإلٰهية مُؤْذن بالإخفاق والفشل في مشروع الإنسان وفكرته التي يُراد لها الحياة.**

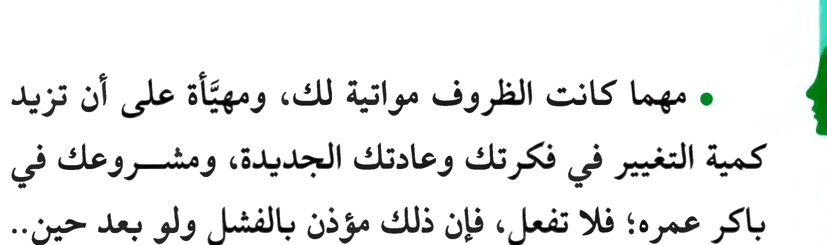
واحدة من المعاني الكبرى التي تعينك في صناعة التغيير في واقعك: أن تحسن فقه هذه السُّنَّة، فتبدأ بالقليل، وتبني فكرتك وعادتك ومشروعك شيئاً فشيئاً، وتعلم يقيناً أن اليوم شيء وغداً مثله حتى يصبح شيئاً مدهشاً في النهايات، وتعلم كذلك أن كل هذا العمران الضخم الذي يملأ عينك بدأ من لبنات، ثم ما زال يأخذ طريقه حتى كوّن كل شيء.

- إذا أردت أن تبدأ **عادة القراءة**؛ فاقتطاع عشر دقائق من يومك كله لصالح هذه العادة الفاتنة كافٍ لمعالم البهجة في حياتك في مستقبل الأيام، ثم إذا توطنت هذه الفاتنة في قلبك ومشاعرك يمكنك بعد ذلك أن تضع لها وقتها اللائق بها.

- وإذا أردت أن **تحفظ كتاب الله تعالى**؛ فثلاث آيات يوميّاً سترد بك إلى يوم النهايات وإن طال الطريق.

- وقل مثل ذلك في **تخفيف وزنك**؛ كخسارة كيلو واحد كل شهر كافٍ في بداية الطريق، حتى تمتن رغبتك وتزيد قناعاتك بمشروعك.. ثم لا يمنع بعد ذلك أن تزيد بنسبة مناسبة لهمومك..

- وإذا أردت أن **تتخلَّص من السُّكَّر**؛ فيمكنك التقليل شيئاً فشيئاً حتى يأتي زمان لا تروق ذائقتك بشيء منه البتة.



• **مهما كانت الظروف مواتية لك، ومهيَّأة على أن تزيد كمية التغيير في فكرتك وعادتك الجديدة، ومشـــروعك في باكر عمره؛ فلا تفعل، فإن ذلك مؤذن بالفشل ولو بعد حين..**

وكل الذين راق لهم معنى الكثرة وحب الوصول مبكراً، والتشوّف العَجِل لنهايات الطريق؛ لم يتحقق لهم شيء، ولا أدل على ذلك من **طالب علم** عجل فــي بداية طريقه ولم يفقه ســـنة التدرج، وما زال يعيش تخبطاً في مشروعه، وله فيه ما يزيد على عشرين سنة، بينما آخر فقه هذه السُّنَّة فبدأ بصغار العلم قبل كباره، وعرف مقدمات كل علم وأخذ بها، وما زال يترقى، وكانت خمس ســـنوات من عمره في هذا الطريق كافية أن تُملّكه تلك الأماني من مشروعه.

***

نشاط

ـ اذكر عادة من العادات الإيجابية التي تتمنى أن تتخلّق بها ثم اذكر أســـاليب وأنشطة لبنائها من خلال سنة التدرج.

....

....





١٣

الوعي بدور التحفيز

• **التحفيز واحد من أكثر العوامل المؤثِّرة في بناء حياتنا، وإحداث الحياة فيها، ومشاريع التغيير التي نودُّ أن نكتب حظَّها في واقعنا تحتاج إلى تحفيز كبير وملازم لتلك المرحلة حتى تأخذ حظَّها من النضج والكمال.**

- حين أراد النبي ﷺ أن يُعِينَ معاذ بن جبل في الترقي بنفسه، قال له: «**وَاللهِ يا معاذُ، إنِّي لأحِبُّكَ، فَلَا تَدَعَنَّ دُبُرَ كُلِّ صَلاةٍ أَنْ تَقُولَ: اللَّهُمَّ أَعِنِّي عَلى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ**».

- وحين عرضت عليه زوجه حفصة رؤيا رآها ابن عمر رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا، قال ﷺ: «**نِعْمَ الرَّجُلُ عبدُ اللهِ لَوْ كَانَ يُصَلِّي مِنَ اللَّيْلِ**».

- ولمَّا أراد أن يبدأ تفاصيل الجهاد المبهجة في واقع صحابته، قال ﷺ: «**قُومُوا إِلَى جَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمٰوَاتُ**

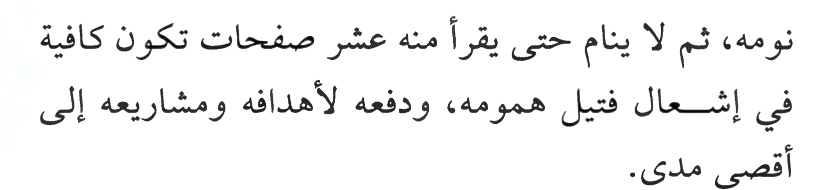
والأرضُ» وذهاب الأرواح والتضحية بالأنفس لا يأتي إلَّا من خلال عرض مُغْرٍ يدفع بها للحياة!.

- ولمَّا رأى النبي ﷺ ربيعة بن كعب واقفاً بوضوئه وسواكه في ساعة متأخِّرة، قال ﷺ: «**سَلْ يَا رَبِيعَةُ**» تَمَنَّ وأَفْصِح عن أمانيك، فلا يصنع صنيعك إلَّا الكبار!.

• **وأنت إذا أردتَ أن تمهِّد للتغيير**، وتمدَّ في مساحته، وتكتب حظوطه من واقعك، **فلا بدَّ أن تجهد في تحفيز نفسك بكلِّ ممكن** حتى تبلغ منها تلك الأماني التي تريدها في قادم أيامك.

- **من وسائل التحفيز** المهمة في إثارة كوامن نفسك، وتحريك مشاعرها، ودفعها لتحقيق تلك الآمال التي تريدها: (**القراءة**)، وكل من كان على صلة بهذه العادة الفاتنة؛ كان أقدر على مواصلة الطريق.

وثمة كتب في تطوير الذات تجد فيها روحك، وتأخذ بمشاعرك، وتريك أحداث القوم، وتجلب عليك بهمومهم، حتى تُصْلي قلبك، وتحيي فيك ما اندرس مع الأيام، وكان بعض طلاب العلم الجادين يقول بأنه يعمد إلى كتاب (**صفحات من صبر العلماء**) ويضعه على سرير



نومه، ثم لا ينام حتى يقرأ منه عشر صفحات تكون كافية في إشـــعال فتيل همومه، ودفعه لأهدافه ومشاريعه إلى أقصى مدى.

- وقل مثل ذلك في **ســـماع الصوتيـــات** الدافعة لتلك الأشواق، وما أكثرها في زمانك، وثمة مواقع تُعنى بالكتب الصوتية، ويمكنك بالاشتراك فيها أن تسمع ما تريد، ولو أنك بحثت عن تلك الصوتيات في شـــبكة النت لسمعت ما يصنع لك الحياة!.

- في مرات أخرى يمكن أن يكون تحفيزك من خلال **زيارة الناجحيـــن والمبرزين والمبدعين، والســـماع لهم،** والاســـتفادة منهم، وسؤالهم: كيف اســـتطاعوا الاستمرار على مشـــاريعهم رغـــم كل العوارض التـــي يجدونها في عرض الطريق؟.

- وفي مرات أخرى يمكن أن يكون من خلال **الارتباط بقدوة** يلهـــب قلبك ومشـــاعرك، ويدفع بـــك إلى آمالك الكبار، وكلّما رأيت مشـــاهد القدوة تلـــوح من أثره قمتَ مُجِلّاً لأهدافك ومشاريعك في الحياة.

- **ولا تقولنّ يوماً من الأيام بأنـــك أقدر على مواصلة أفكارك دون هذه الحوافز، فإن الشُّـــقة بعيـــدة، والعقبات**

كثيرة، والنفوس تمل، فلا بد من حادٍ يعيدها للطريق من جديد.

❁ ❁ ❁

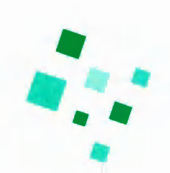
نشاط

- عدِّدْ أنواعاً أخرى لتحفيز نفسك.

....

....

❁ ❁ ❁





الفصل الثاني

ماذا نغيِّر؟ وكيف؟

١ ـ معادلة التغيير (الرغبة، والمعرفة، والمهارات).

٢ ـ ماذا نغيِّر؟ (القناعات، والمهارات، والعادات، والعلاقات).







معادلة التغيير
(الرغبة، والمعرفة، والمهارات)

• **في مرات كثيـــرة نحن أحوج ما نكـــون إلى فقه وفهم الســـنن التي تجري الحياة في فلكها، ومن ذلك: سنن التغيير التي يمكن للإنسان من خلالها أن يأتي على أمانيه التي يريد.**

وإذا قرر الإنســـان قراراً جادّاً لبناء نفسه وتغيير واقعه وإعادة تأهيل ذاته، فينبغي عليه أن يرصد هذه السنن، ويبدأ منها، ويسير في فلكها، ومن المعادلات المهمة في صناعة التغيير: (**الرغبة، والمعرفة، والمهارات**).

• كلُّ تغيير تريد صناعتَه فلا يمكن أن يأخذ حظَّه من واقعـــك إلَّا من خلال (**رغبة**) ملحَّـــة، تدفعك إلى تغيير ذلك الواقع الذي تعيش فيه، وكلُّ من لا يملك رغبة جادة في إصلاح واقعه وتغيير ســـلوكه وبناء عاداته الإيجابية، فستظل الأمنيات تأكل قلبه، وتُجْهِزُ على مشاعره، وتبدد وقته دون شيء.

الرغبة أول شـــيء وأهمه في بناء الإنسان لنفسه، وتغيير نمط حياته، وبناء مجده، وبدون هذه المعاني يتوقف الإنسان عن إتمام أتفه الأشـــياء، ويقف لك في بداية الطريق معتذراً عن ممارسة أي شيء، وقد يســـرد عليك كثيراً من العقبات والمشكلات والأزمات التي واجهته حين عزم على صناعة واقعه الجديد.

وكم مِنْ صَامٍّ لأذنيه رغم صياح المنذرين! وكم من قاعد رغم حديث الناهضين! وكم من متخلٍّ عن مصالحه الكبرى فضلاً أن يحمل هموم مجتمعـــه وواقعه ويكون عضواً فاعلاً في أمته يوماً من الدهر!.

وعلى كل ناهض يريد بناء ذاته وتحقيق أهدافه أن يوقد فتيل هـــذه الرغبة حتى تصطلي في مشـــاعره، وتأخذ حظها الكبير من قلبه ووجدانه.

- إذا وُجِدَتِ الرغبة فلا بد أن يكون صاحبها متسلِّحاً (**بالعلم والمعرفة**)، جادّاً في بناء ثقافته وأفكاره ومفاهيمه، وإلَّا بقيت تلـــك الرغبة رهينة قلبه ومشـــاعره لم تجد من يأخذ بيدها للحياة!..

وكم من راغب جاء من طريق الجهل ومشى لمصالحه



زعم من طريق الضلال، وما زال حتى وقع على رأسه وضاع منه في النهاية كل شيء.

من فقه من يريد صناعة واقعه بعد رغبته الملحة: أن يكون على علاقة بالعـادة الفاتنة (**القراءة**)، فهي الكفيلة بتشـكّل تصوراتـه، وتصحيح مفاهيمـه، ودفع الظـلام العارض في الطريق، وحينئذ تبدأ خطوات التغيير الكبرى على وضوح.

- إذا وُجِدَتِ الرغبة، وكانت على نور العلم والمعرفة، لم يبقَ في حياة صاحبها إلّا (**المهارات**) التي يصنع بها التغيير.

وقد أشـرنا إلى ذلك فيما سـبق في الوعـي بأهمية التدريب، ومـن عني بهذه الثلاثـة (الرغبـة، والمعرفة، والمهارة) بلغ أمانيه كما يشاء.

❁ ❁ ❁

نشـاط

ـ أين تكمن مشكلة بطء التغيير في حياتك من هذه الثلاث؟ وما الوسائل التي تعينك على فعل ذلك؟.

....

....


❁ ❁ ❁



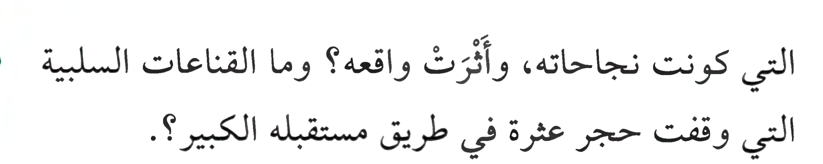
ماذا نغيّر؟
(القناعات، والمهارات، والعادات، والعلاقات)

• حين نتحدث عن مفهوم التغيير قد يتساءل كثيرون: ماذا نعني بصناعة التغيير؟ ما القضايا التي يبدأ بها الإنسان مهمته الكبرى في هذا العنوان الضخم؟ ماذا يغيّر؟ ومن أين يبدأ؟..

يجب أن يعي الإنسان أن صناعة التغيير الشخصي تنطلق من جملة قضايا؛ أهمها: (القناعات، والمهارات، والعادات، والعلاقات).

• **القناعات: من أخطر القضايا التي يجب أن يعتني بها الإنسان في حياته، وكم من قناعة وقفت بصاحبها على رأس الجبل! وكم من قناعة أودت به في غياهب الظلام! والإنسان في النهاية صدى لتلك القناعات!.**

وإذا استطاع الإنسان أن يُجري فحصاً شاملاً ودقيقاً لقناعاته التي تكونت عبر زمنه الطويل؛ عرف ما القناعات



التي كونت نجاحاته، وأَثْرَتْ واقعه؟ وما القناعات السلبية التي وقفت حجر عثرة في طريق مستقبله الكبير؟.

- إنني لو قلت لك: إنَّ كل المخفقيــن هم في النهاية ضحية لقناعاتهم السلبية عن قدراتهم وإمكاناتهم؛ لم يكن ذلك بعيداً إن لم تكن هي الحقيقة بذاتها لا فرق..

وكم أَصَمَّــتْ أذنيك تلك الشــكاوى مــن كثيرين: لا نستطيع أن نحفظ كتاب الله تعالى، ومهارات الحساب الآلي صعبة وغير ممكنة، والقراءة لم أجد لها رواءً وشغفاً في نفسي رغم محاولاتي الكثيرة، وقد حاولت الانضباط في صلاة الجماعة ولم أتمكَّن... وتنداح عليك شكاوى ضخمة وكبيرة ولَّــدَتْ لدى صاحبها الشــعور بالإخفاق والفشل والحرمان، حتى عاد سقطاً من المتاع لا ينفع في شيء.

- **إذا عرف الإنسان قناعاته الإيجابية، وصقلها وأبرزها، وحاول تمتينها؛ عاد إلى قناعاته السلبية وحاول في المقابل التخلُّص منها، وكل ذلك من خلال (المهارات)..**

فــإذا كان ثمة قناعــات إيجابيــة؛ تحتــاج أن تصقل مهاراتك حتى تســهم في رفع مســتوى تلــك القناعات

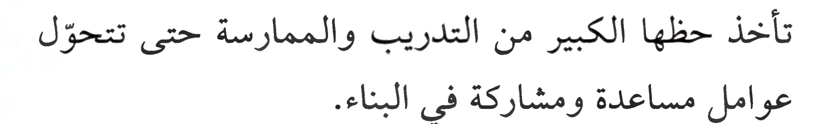
الإيجابية إلى أقصى مدى، وإذا كان ثمة قناعات سلبية؛ يمكن أن تعيد بناءها وتصحيحها من خلال تلك المهارات.

الذي لديه قناعات سلبية تتمثل في عدم قدرته على حفظ القرآن، أو سرعة غضبه في المواقف، أو النظرة التشاؤمية مثلاً؛ فينبغي له أن يعالج مثل هذه القناعات من خلال بناء المهارات الكفيلة بتغيير تلك القناعات، بعد أن يعزز تلك القناعات بمفاهيم وأفكار أخرى صحيحة تواجه تلك الأفكار التي عززت لديه هذه القناعات السلبية، ويبدأ خطوات جادة من خلال مهارات معينة تقوم على التدريب والممارسة حتى يتم تصحيحها وترتيبها في حياته من جديد.

- **(العادات) كذلك تحتاج أن تخضعها للبناء والتغيير، وكل الناجحين هم صدى لعاداتهم الإيجابية، وكذلك كل المخفقين والفاشلين هم صدى في النهاية لعاداتهم السلبية!..**

ومن فقهك إذا أردت صناعة التغيير في واقعك: أن تعتني بدعم العادات الإيجابية وتنميها وتدفع بها من خلال التدريب، حتى تشارك وبفاعلية في تحقيق آمالك منها في مستقبل الأيام.

وقُلْ مثل ذلك في العادات السلبية التي تستهلك وقتك، وتقف حجر عثرة في طريق أحلامك؛ ينبغي أن



تأخذ حظها الكبير من التدريب والممارسة حتى تتحوّل عوامل مساعدة ومشاركة في البناء.

ويمكنك قراءة كتاب (**كيف تبني عاداتك الإيجابية؟**)[1]؛ فهو كفيل بإذن الله تعالى أن يعينك على بناء عاداتك الإيجابية، ومواجهة عاداتك السلبية.

- (**العلاقات**) كذلك تحتاج أن تدخل ضمن سؤال (ماذا نغيّر)؟..

وإذا أردت أن تصنع تغييراً يسهم في نجاحك وإبداعك؛ فلا بد أن تعيد النظر في علاقاتك مع الآخرين، وكم من صاحب دفع بصاحبه لأحداث الحياة! وكم من صاحب أودى بصاحبه للضياع!..

وعليك أن تبدأ في دراسة وضع من حولك، ومَنْ تخالطهم وتجالسهم وتذهب وتأتي معهم، فإنهم شركاء في تشكيل شخصيتك إيجاباً أو سلباً، ولن تحقق شيئاً ما لم تبدأ في إعادة ترتيب وتنظيم هذه الصحبة وفق المعايير التي حددتها شريعة الله تعالى، وإلّا ستبقى قضية التغيير مجرد أماني لا حقيقة لها في واقعك.

---

(١) كيف تبني عاداتك الإيجابية، للمؤلف، ط: دار القلم ـ دمشق.



• يمكنك أن تقيّم نفســك وتعرف ماذا تريد بالضبط؟ وستكتشف حين تجري تقييماً بأن ثمة قضايا تحتاج تغييراً كليّاً في حياتك؛ (كنظرة التفكير مثلاً، أو نمط الروتين في حياتك، أو طريقة التعامل مع الآخريــن...)، وثمة قضايا أخرى تحتاج تغييــراً جزئيّاً في بعض أجــزاء الفكرة دون باقيها، ويختلف هذا الجزء قلة وكثرة، كبراً وصغراً، وعلى قدر ما فيه يحتاج إلى التغيير، ومــن عرف ذلك بوضوح اســتطاع أن يضع من الأهداف والخطط ما يعينه على كل شيء.

❁ ❁ ❁

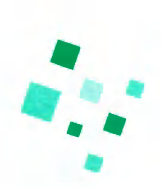
نشاط

- **اكتب قناعاتك، مهاراتك، عاداتك، علاقاتك؛ بشقيها الإيجابي والسلبي.**

....

....

❁ ❁ ❁



الفصل الثالث

عوائق التغيير

- مدخل وتمهيد.

١ ـ الأفكار والمفاهيم.

٢ ـ النظرة السلبية.

٣ ـ الخوف والتردد.

٤ ـ الكثرة والتشتت.

٥ ـ ضعف المبادرة.

٦ ـ الصحبة.

٧ ـ غياب الهدف.

٨ ـ العجلة.

٩ ـ عدم التوازن.

❁ ❁ ❁



مدخل وتمهيد

- **لكل تغيير أو جهد مبذول في سبيل الإصلاح؛ جهد آخر موازٍ أو أكبر في سبيل الوقوف أمام ذلك التغيير..**

ومن فقه الإنسان: أن يبدأ صناعة التغيير في واقعه وهو يدرك هذا المعنى، ويعرف هذه الحقيقة، حتى لا يصطدم في بداية الطريق بشيء من ذلك فيتنازل عن فكرته التي يريد تعزيزها في مستقبل الأيام..

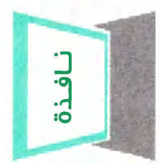
- **وكل تغيير يفرضه الإنسان على نفسه سيواجه بجملة من العوائق** التي تصطفُّ في بداية الطريق، وتحاول بكل ما تملك عدم تكوُّن الحال الجديدة لصاحبها..

والناظر في الواقع، والدارس لقضايا التغيير وسننه؛ يجد أن ثمة عوامل كبيرة ومؤثرة تصنع واقع صاحبها، أو تقف عقبة في ذات الطريق، **ومن فقه الإنسان: أن يحصر هذه العوائق ويجليها في واقعه، ويجهد بكل ما يملك في**

مواجهتها، ويسعى جاهداً في تحويل ما أمكن منها إلى عوامل مساعدة في تحقيق تلك الآمال التي ينشدها، والأحداث التي يريد صناعتها.

وسأحاول فيما يلي من صفحات هذا الكتاب تسليط الضوء على جملة من تلك العوائق، والسبل المثلى التي تعين في التغلُّب عليها وتجاوزها.

❁ ❁ ❁



معرفة الإنسان بطبيعة التغيير، وأن فيه عوائق صادة عن النهايات؛ جزء من الفقه الذي يعين على مواصلة الطريق.

❁ ❁ ❁



١

الأفكار والمفاهيم

- **الإنســان عبارة عن أفكاره ومفاهيمــه، وهي التي كوّنت تصوُّراته في الحياة، وأسهمت في نجاحه وتفوقه وبناء مجده، أو قعوده وتهاونــه وفوات الإبــداع من واقعه،** وكل مــن تراه في ساحات هذه الدنيا فهو أثر لهذا المعنى الكبير في حياته يوماً ما.
- **الأفكار والمفاهيم قد تكون هي قاعدة نجاحك وانطلاقك وصناعة واقعك الإيجابي، وقد تكون في ذات الوقت هي أكبر الأسباب في فشلك وقعودك وضياع أمرك في الدارين.**

كم مرة حاول الإنسان أن يبدأ فكرة، أو يغيّر واقعاً، أو يصنع جديــداً، أو يبني عادة؛ فأغــارت عليه تلك الأفكار والمفاهيم فخذلته في بدايــة الطريق، وأوحت إليه أن هذا من الضياع، وكل التجارب التي خاضها مَنْ قبلك لم تَلْقَ النجاح، وكان نصيبها الفشــل والإخفاق، وذهب كثير من أموالهم وأوقاتهم في غير طريق، ولم يصلوا إلى شيء من تلك الأحلام يومــاً ما، وكلما نهض مــن غفلته، وقام من

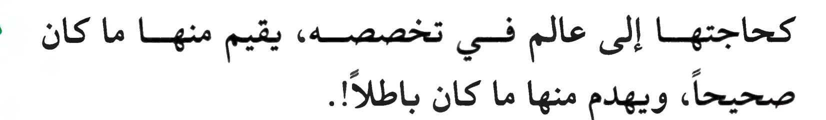
سرير نومه، وبدأ خطوات رحلته؛ كرت عليه هذه المفاهيم من جديد، وألقت بـــه في الفراغ، وعاد قاعـــداً من جديد ومحوقلاً على تلك الأحلام.

- **إذا أردت أن تُغِيْرَ على تلك المفاهيم والأفكار البائدة فكن على صلة بالقراءة الجــادة والفاعلة من خلال الوحي كتاباً وسُنَّة، ومن بسط وقته في هذا المعنى الكبير وجد كل شيء، ومن ازورَّ عنها فاته كل شيء.**

ثم القراءة فـــي كل كتاب مبناه علـــى الوحي، ويأخذ مفاهيمه من تلك المســـاحات، فإن هذا من أعظم ما يُغِيْرُ على المفاهيم الخاطئة والعادات السيئة والقناعات السلبية، فيجعلها في النهاية لا شيء.

ومثل ذلك: ســـؤال أهل العلم من كافة التخصصات التي ستخوض فيها رحلة المفاهيم الجديدة؛ سواء كانت علمية أو اجتماعية أو صحية طبية أو فنية أو رياضية، فإن الله تعالى قال: ﴿فَسْئَلُوٓاْ أَهْلَ ٱلذِّكْرِ إِن كُنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [الأنبياء: ٧، النحـــل: ٤٣] وكلٌّ في فنه وتخصصه ومجاله من أهل الذكر.

- **وكم من معرفة وثقافة أخذت حظَّها من واقع الناس وهي لا شـــيء! وما حاجة المعارف والمفاهيم إلى شـــيء**


كحاجتها إلى عالم في تخصصه، يقيم منها ما كان صحيحاً، ويهدم منها ما كان باطلاً!.

- إذا أردت أن تبدأ رحلة العلم فثمة كتب ومقالات وبحوث تعينك على الطريق، ومثل ذلك: إذا أردت أي تخصص آخر يجري عليها من الوضوح ما يجري على مشروع العلم، وكذلك من أراد أن يصنع تغييراً في الجانب الصحي فسيجد من المعرفة والتجارب ما يعينه على أداء مهمته القادمة في مشروع التغيير بوضوح، وكل ما يعترض طريقك من تلك الأفكار والمفاهيم والتصورات الخاطئة ثمة أفكار ومفاهيم وتصورات وتجارب ضخمة في المقابل تواجه هذه الأوهام وتأتي عليها بالزوال.

❁ ❁ ❁

نشاط

- سَجِّل ثلاثة مفاهيم كوَّنت لديك الحياة، وثلاثة مفاهيم أخرى كوَّنت لديك الإخفاق والفشل والإرهاق.

....

....

❁ ❁ ❁



النظرة السلبية

• **من عوائق التغيير التي تواجه كثيرين: النظرة السلبية تجاه أفكارك الجديدة ومشاريعك الناهضة وأحداثك القادمة.**

ومن فرضيات تلك النظرة: أنه لا سبيل إلى ذلك التغيير، ولا إمكانية لنجاحه، وقد جرّب كثيرون قبلي وما نجحوا، وكل التجارب التي تمَّتْ مخفقة ولم يبلغ أصحابها منهم المراد..

وحين تتأمَّل في كل هذه الأقوال، تجدها مجرد نظرة سوداوية تكوّنت من خلال جملة من التجارب، أو نقلها إليه بعض الأصدقاء، أو قرأ عنها بعض التقارير التي جاءت في سياقها، أو رأى صديقاً أو زميلاً في العمل حكى له فشله وإخفاقه، فتكوّنت لديه تلك النظرة السلبية، وعاد حاملاً للواء اليأس في كل مرة من حياته.

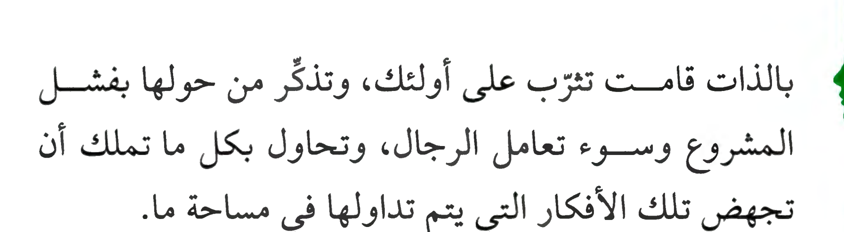
- أدير نقاش ذات مرة في حضرته، وكان مفاده أن زميلاً للحاضرين عمل **عملية تكميم** فلم تنجح، وخسر



ماله ووقته وجهده، وحرم نفسه زماناً من تلك الحياة التي ينشدها، ثم عاد خاسراً في النهاية، فحمل هذا الخبر في كل لقاء ومشهد واجتماع، وأخذ يفرض واقعه على نفسه ومن حوله، وكأن هذا المشــهد حديث الساحة بأكملها! وهو في الحقيقــة تجربة فرد مخفــق، تقابلها في الوجه الآخر مئات التجارب الناجحة، والتي ساهمت بعد فضل الله تعالى في شفاء كثيرين من أمراض السكري والضغط، وقد عاشوا زماناً طويلاً في لأوائها.

- وخاض آخر **تجربة القراءة**، وربما شــارك في بعض الدورات، وبدأ مشــوار تلك التجربــة الممتعة في حياته، ولكنه ولظــروف ما ولصحبته القديمة ولأســباب أخرى توقف، فأصبح عدوّاً للفكرة من أصلها، وكلما سمع نقاشاً حول تكوين بعــض العادات قــام ناصحــاً ومكذباً لكل التجارب التي سمعها والأخبار التي تتداول في هذا الشأن لتلك التجربة التي تعرض لها يوماً ما.

- وقلْ مثل ذلك في تلك التجربة التي خاضتها امرأة في **موضوع التعدد**، فانصدمت برجل لم يقم بواجبها، ولم يعرف لميثاق الزواج حقه، فكوّن لديها تجربة بئيسة جدّاً، وأصبحت متشــائمة، وكلما ســمعت حديثاً حول الــزواج والتعدد منه



بالذات قامت تترّب على أولئك، وتذكِّر من حولها بفشل المشروع وسوء تعامل الرجال، وتحاول بكل ما تملك أن تجهض تلك الأفكار التي يتم تداولها في مساحة ما.

- **إن من الإنصاف ألَّا نُعَمِّم ما وجدنا في طريقنا أو تعرضنا له في حياتنا أو قابلناه في واقعنا**، حتى لا نتحوّل في المقابل إلى ليل لا تكاد ترى فيه كفك، وإنما نكون منصفين، ونعيش متفائلين، وندرك أن كل محاولة في الطريق إذا أخذت بأسباب النجاح ستبلغ بصاحبها إلى أحلامه يوماً ما.

- إذا أردت أن تصنع واقعك وتكتب قصة التغيير الكبرى في حياتك، **فتخلّص من هذه النظرة السلبية التي تطاردك، ومد عينك إلى تجارب الناجحين والمبدعين** كيف كانوا في النهاية مشاهد مبهجة للأحياء.

•••

نشاط

- اكتب ما سمعته من أحاديث سلبية في واقعك كانت سبباً في تبني فكرة أو ترك أخرى.

....

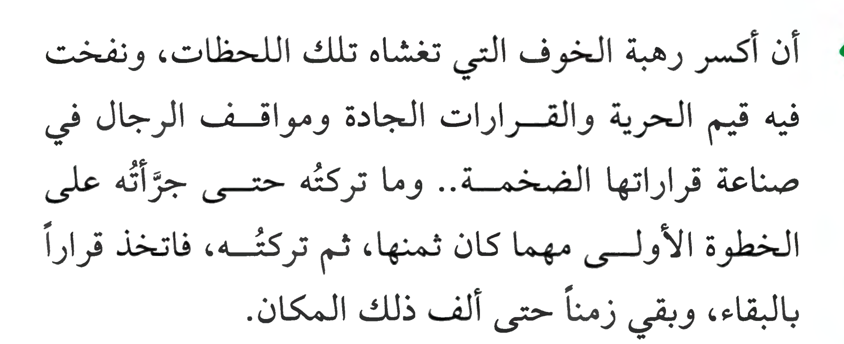
....



الخوف والتردُّد

• **(الخوف والتردد) الذي يواجهنا في بداية كل فكرة أو مشروع أو قضية نبدؤها في حياتنا، هو العقبة الكؤود التي تقف حائلاً أمام أحلامنا التي نريد، وحجر عثرة في طريق الأمنيات التي ننشدها في مستقبل الأيام.**

- عُيّن أحد الأصدقاء ذات مرة في موقع غير مناسب، ووصلته رسائل كثيرة في ليلة تعيينه في ذلك المكان تخوفه وتزهده، وتريد أن تثنيه عن الإقدام إلى ذلك المكان مهما كانت كلفة ذلك القرار، وفي أول يوم بدأ فيه خطواته الأولى نحو ذلك المكان وقف على الحقيقة، ووجدها كما ذكرت له، فهاتفني في الصباح الباكر وأنا لَحظَتَها في الطريق نحو عملي، وصادف يوماً مشرقاً في قلبي ومشاعري، وحكى لي واقعه وبماذا يفكّر حينها، وكنت أعرف المكان الذي عيّن فيه وتبعاته، ولكني أمام مشكلة تحتاج إلى تدخل يناسب الحدث، فهدَّأْتُه وحاولتُ جاهداً



أن أكسر رهبة الخوف التي تغشاه تلك اللحظات، ونفخت فيه قيم الحرية والقـرارات الجادة ومواقـف الرجال في صناعة قراراتها الضخمـة.. وما تركتُه حتـى جرَّأتُه على الخطوة الأولـى مهما كان ثمنها، ثم تركتُـه، فاتخذ قراراً بالبقاء، وبقي زمناً حتى ألف ذلك المكان.

- **كثيرون حيـن يصابون بالمـرض أول وهلة تلقاهم فكأنك تحضر مجلس عزاء، وحين يموت قريب لبعضهم لا تكاد تصدق أن هؤلاء يطيب لهم شـيء في الحياة بعد ما رأيت واقعهم، ثم ما هي إلَّا أيام فإذا بصاحب المرض تأقلم مع مرضه، ونسـي الناس موت صديقهم، وعاد كل شـيء ذكرى، وانتهت قصة الخوف مـن أصلها وكأنه لم يحدث في الحياة شيء.**

كل تغيير في بدايته صعـب ومكلف وكبير وغريب، ولكنه فـي المقابل يحتـاج إلى بطل يبدأ فيـه خطواته الأولى وهو يرى أنه سهل وقريب ويسير، والمسألة مجرد زمن، ويكسـر حاجز الخوف والتردد الذي يسـاوره في البدايات خاصة.

- **كلمـا كر عليك (الخـوف والتردد) في مشـروع، فأجهز عليه مـن خلال بداياتك، ولا تلتفت لشـيء من**



أحاديث المثبِّطين في تلك اللحظات مهما كانت شواهدها في واقع الحياة.

***

نشاط

- اذكر ثلاث أفكار وقضايا ومشاريع تركتها من أجل الخوف والتردد في البدايات.

....

....

***



الكثرة والتشتت

• **واحدة من مشـكلات التفكير التـي تواجه صاحب مشروع التغيير: رغبته الملحَّة في الكثرة**، فيبدأ وهو شغوف بالكثرة في أهدافه وأفكاره وعاداته التي يريد أن يصنع فيها التغيير، فيحاول أن يبدأ كبيراً، ويحمل من بدايات الطريق أثقال مشروعه وفكرته وقضيته التي يريد بناءها، فما يلبث أن يقعد في بداية الطريق أو منتصفه ويعود من جديد يبحث عن حلول تبلِّغه أمانيه وترد به إلى أهدافه التي يريد.

• **صناعة التغيير تقوم على مبدأ القلة، وأن الصغير يكبر مع الأيام**، والخطوات باتجاه النهاية وإن كانت بطيئة ثقيلة إلَّا أنها إذا كانت مستمرة تبلغ بصاحبها للنهايات التي يريد يوماً ما، **وأسـوأ ما يواجه الإنسـان في حياتـه عدم فقهه بالمراحل التي يجب أن يقطعها مشروع التغيير في حياته.**

ـ تخيّل أن إنسـاناً أراد أن يبدأ قصة التغيير في حياته بالجانب الفكري والعلمي الثقافـي والرياضي، والجانب



الاجتماعي والأسري، كلها دفعة واحدة، وفرض على نفسه جداول وأهداف وقيم، ويريد منها أن تتكوّن كلها في وقت واحد، فإذا به في النهاية ثقلت أحماله وكَلّ وتعب من جهد الطريق، فتوقف، وقد لا يعود زماناً طويلاً من أثر ما وجد في تلك المحاولات الخاطئة.

- وقل مثل ذلك في أعباء وأحمال وأثقال المشـــروع والفكرة الواحدة، تكون الأهداف في ذات المشروع الواحد كثيرة ومكلفة ومجهدة، ثم يعــود كذلك كلّاً مثقلاً مجهداً كارهاً لكل شيء.

• **إن من فقه الإنســـان وكمال وعيه: أن يبدأ بسيطاً في بناء مشـــروعه أو صناعة التغيير في واقعــه**، وهذا المنهج قررناه ســـابقاً في كتاب (**كيف تبني عاداتك الإيجابية؟**)، وأكدنا هناك أن الكثرة مفضية للتشتت والفشل والإخفاق، وأن القليل الدائم خيرٌ ألف مرة من كثير منقطع مع الأيام.

إذا أردت أن تكتب حظك من هذا المعنى الكبير فابدأ قليلاً قليلاً وشيئاً فشـــيئاً، حتى تتكون لبنات مشروعك أو أحـــداث التغيير في واقعك، وتصبح متينـــة مع الأيام، ثم يمكنك بعد ذلك أن تصنع ما تشاء.

• • •

نشاط

- **ما المشاريع والأفكار التي توقفت في حياتك من أجل الكثرة؟.**

....

....

***





ضعف المبادرة

• **من أسوأ ما نواجه في حياتنا: أننا ننتظر مَنْ يبني لنا أحلامنا، ويكتب لنا قصة مجدنا، ويدفــع بنا للحياة كما يشاء**، ونحن في ذات الوقت غير مستعدين للمشاركة في صناعة تلك الأحلام التي نريد، فضــلاً عن خوض رحلة المبادرة وصناعة الحياة في خطواتنا نحو المستقبل الكبير.

- حين تعامل الوحي مع الإنســان، تعامل معه على أساس ضعف روح المبادرات لديه، ولذا جهد في إقناعه بضرورة بنائها في واقعه، ووضع لصانع تلك المبادرات حوافز ضخمــة لإقناعه بخوض تلــك المبادرات على مستواه الشخصي أو المجتمعي، فقال ﷺ: «**مَنْ سَنَّ في الإسلامِ سُنَّةً حَسَــنَةً، فَلَهُ أَجْرُهَا وَأَجْرُ مَنْ عَمِلَ بِهَا إِلى يَوْمِ القِيَامَةِ**».

• **يجــب أن يعي صانــع التغييــر أن حاجته كبيرة وملحــة لإحيــاء دور المبــادرات الفاضلة فــي واقعه**

ومساحته، وبدايات الطريق مكلفة، ولكن تفاعل الإنسان مع الفكرة وقناعته بها ودوره في إثراء واقعها هو الذي يجعل لها واقعاً، ويكتب حظها الكبير من الثبات في مستقبل الأيام.

خطواتك الأولى في صناعة مستقبلك ومشروع التغيير الكبير في واقعك أثمن ما يمكن أن يصنعه إنسان في واقعه، وكم هي الأفكار والمفاهيم والمشاريع التي تموت في انتظار القدوات!.

- **لا تعلِّق مشروع التغيير لديك على قناعة الآخرين به، أو قيام أحد من الناس بصناعة الخطوة الأولى فيه، أو قناعات من حولك بأفكاره ومفاهيمه، وكن أنت صاحب الخطوة الأولى، وموقد فتيل الظلام، وصانع الحياة في تلك المساحات التي تعيش فيها يوماً ما.**

ومع إدراكنا لمشقة المبادرات وأثقال البدايات، إلَّا أننا مؤمنون بأن مبادراتك هي التي ستصنع لكلٍّ من حولك واقع الحياة.

ما أكثر ما نتحدث عن المبادرات والأفكار والمشاريع، وتنضب في الوقت ذاته مشاهد الفرح في حياتنا إلى أبعد



مدى ونحن ننتظر من يتحمل تكاليف أول الطريق وأثقال البدايات ويبسط لنا مباهج العمل!.

- **فكرتك، ومشروع التغيير لديك، وقضيتك الكبرى في الحياة تحيا من حياة قلبك، وتقوى من شجاعتك، وتأخذ حظها من القبول بناء على قدرتك على صناعة واقعها في عالم يموج بالعجز والكسـل والفوضى في كل مكان.**





الصُّحْبة

• **قل لي من تصاحب، وسـأقول لك من أنت!** ذهبت هذه الجملة شاهداً تعريفيّاً لكل إنسان، فلا تحتاج كبير جهد حتى تتعرَّف عليه، يكفيك جولة واحدة على سيرة صاحبه وقرينه، وستعرف حينها تفاصيل الحقيقة كما تريد.

إذا أردتَ لفكرة أو سلوك أو قضية أن تأخذ حظها من واقعك، ولم تصل إلى شيء مبهج فيها مع الأيام؛ فأول وصية وأهمها وأكثرها أثراً في إحداث ذلك التغيير وصناعة ذلك الواقع: أن تغيِّر صحبتك وأصدقاءك وزملاءك ومن تلتقي بهم في يومك وليلتك، بآخرين ناهضين في الحياة، يؤمنون بالهدف، ويجهدون في البناء، ويأخذون على أكتافهم هموم الحياة التي يريدون، ويصنعون كما يشاؤون.

تخلَّص من تلك الأوهام التي تخامر عقلك، وتستحوذ على فكرك، وتسليك بأنك واصل يوماً ما إلى أمانيك على



ذات الصحبة؛ فإن أمد الأوهام يا صاحبي طويل، ونتائجها في النهاية أسوأ ما يكون.

- تخيّل لو أنك تريد أن تحفظ القرآن مثلاً، أو تحافظ على صلاة الجماعة، أو تبني عادة القراءة، أو تبر والديك وتصل رحمك، وجملة من حولك يرون هذه المعاني جملة من مفاهيم الضياع، وأنَّ الأوقات المستقطعة فيها نوع من الفوضى؛ فماذا تتخيّل حياتك بعد زمن ما؟.. ستكون حين ذلك الزمن جاهلاً بكتاب ربك، ومضيِّعاً للصلاة، ومفلساً فكريّاً وثقافيّاً، ومهما حاولت جهدك فلن تبرح هذه النتائج ولو أخذت همومها على عاتقك كل يوم، فالصاحب يا صديقي ساحب!.

وتخيّل في المقابل لو أن صاحبك في حِلَقِ القرآن، وأكبر همومه التي تشغله متى يحفظ كتاب الله تعالى، وتجري هموم صلاة الجماعة في دمه ومشاعره إلى أقصى مدى، ويرى أن التخلُّف عن تكبيرة الإحرام يوماً ما فاجعة من فواجع الدهر! وهو في ذات الوقت يقرأ ويعد هذه الفاتنة جزءاً من يومه، وسبب سعادته، وربيع أيامه، وإذا جاء يوم من الأيام ولم يجد لها زمناً في وقته لم يهنأ بذلك اليوم في شيء! حينها ستكون أنت هو لا فرق، وسيحدثنا



الزمن عن بطل من أمثالك أعاد للحيـــاة فألاً، وصنع فيها مشهداً مبهجاً للحياة.

- **إذا أردت صناعة التغيير في واقعك؛ فابدأ بتشـــكيل واقعك من خلال الجادين في بيئتـــك ومجتمعك، أو من خلال وسطك العملي، وشـــكّل أصدقاءك من خلال تلك المعاني**، وأعظـــم ما أنبهـــك عليه في زمانـــك أن تعتني بوســـائل التواصل الاجتماعي غاية وسعك، وأن تدرك أن أصدقاء هذه المساحات هم أكثرهم أثراً، وقد تلتقي بهؤلاء في يومك مئة مرة، ولا تلتقي بأولئك في الأسبوع إلّا مرة، فتنبه!.

❁ ❁ ❁

نشـاط

ـ عَدِّد ثلاثـــة حســـابات من وســـائل التواصل الاجتماعي تُعـــد عندك من الحســـابات الرائعة والممتعة، وتستطيع أن توصي بها غيرك.

....

....

❁ ❁ ❁





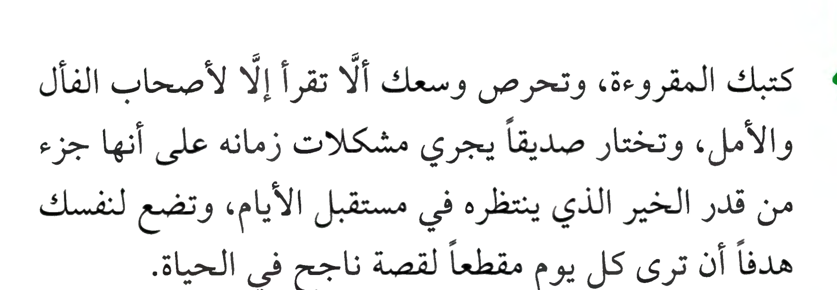
غياب الهدف

• مهما كانت رغبتك الملحَّة في صناعة واقعك، وحديثك الطويل حول الأفكار والمفاهيم والمهارات التي تريد أن تبدأ بها قصة حلمك الكبير، ما لم تتحوّل إلى أهداف ستظل أماني لا قيمة لها في واقعك.

إذا قررت أن تبدأ قصة التغيير المدهشة في حياتك، فضع لفصول تلك القصة المدهشة أهدافاً تصبح معك في أول اليوم، ولا تؤوب إلى فراش نومك إلَّا بعد الانتهاء من تفاصيلها الممتعة في حياتك.

• التغيير لا يقوم في واقعك حتى تتحوّل أمنيتك ورغبتك الملحَّة إلى هدف يجري في يومك وليلتك.

- لو أنك قررت مثلاً أن تبدأ **بتغيير قناعاتك حول واقعك**، وتحويل ذلك اليأس الجاثم على قلبك إلى فأل وأمل؛ فيلزمك ألَّا تبقى هذه مجرد أمنيات، وإنما تتحوَّل إلى مشروع له أهداف يأخذ من يومك وليلتك، فتبدأ مثلاً بانتقاء



كتبك المقروءة، وتحرص وسعك ألَّا تقرأ إلَّا لأصحاب الفأل والأمل، وتختار صديقاً يجري مشكلات زمانه على أنها جزء من قدر الخير الذي ينتظره في مستقبل الأيام، وتضع لنفسك هدفاً أن ترى كل يوم مقطعاً لقصة ناجح في الحياة.

- وإذا أردت أن **تخسر جزءاً من وزنك**، فلا بد أن تحوّل هذه الأمنية إلى أهداف، فتضع معدلاً لخسارة وزنك أسبوعيّاً، وتصنع حمية معلنة لتحقيق تلك الأمنية، وتلتزم بورد رياضي لا يقل مثلاً عن ثلاثة أميال كل يوم، وهكذا..

- **وإذا** أردت أن تحافظ على **صلاة الجماعة**، فلا بد أن تحوّل هذه الأمنية إلى أهداف، فتقرر أن تذهب للصلاة قبل الأذان، أو مع أول تكبيرة للأذان، وأعدك حينها بإذن الله تعالى أن تعود كالغيث إذا جرى في مساحة صحراء!.

* * *

نشاط

- **حَدِّدْ عادتين، واكتب لكل عادة هدفاً أو هدفين تعينك على تحقيقها.**

....

....





العَجَلة

• قال ﷺ: «**التَّأنِّي مِنَ اللهِ، والعَجَلَةُ مِنَ الشَّيْطَانِ**».

وهذا الحديث دعوة لكل إنسان ألَّا يتخلق بأخلاق الشياطين، وأن يجري في فلك ما يحبه الله تعالى من الأخلاق والصفات والأفعال!.

كم من إنسان بنى له فكرة، وقرر مشروعاً، وحدَّد قضية، وبدأ، ثم استعجل على نهاياتها، فَكفّنها بيده وألقى بها في قبور الموتى وهي في بداية ميلادها الجديد!.

• **العجلة أخطر ما يواجه نجاحك**، وتقف في مرات كثيرة عقبة كؤوداً في طريقك، وتحول بينك وبين نجاحاتك التي تريد، ولا تكاد تخالط موقفاً أو سلوكاً إلَّا وكتبت عليه الخسران، فضلاً أن يكون مشروعاً يُراد له الحياة في رحاب الأيام.

• **واحدة من القواعد الضخمة: أن ما بنته السنون في**

واقعك لا يمكن أن تأتي علـــى تغييره من خلال أيام! وإذا أردت أن تأتي على ما تريد فلا بدَّ أن تجري ذات الأيام أو قريباً منها لصناعة تلك الأحلام.

- لا تَعْجَلْ على قراءة تفاصيل قصة النجاح التي تريدها في مستقبلك، ولا ترخي أذنك للسائلين عن طول مشروعك وتأخـــرك في تحقيق النصـــر فيه، ولا تقلق من بطء ســـيره وتأخر نموه وثقله، واعلم أن مـــا تريد كقصة المولود تماماً يقضي كل مرحلة في زمنها حتى يبلغ ما لا يتوقعه مع الأيام.

- قرَّرَ أن **يترك عادة التدخيـــن**، فبقي يوماً أو يومين أو أسبوعاً أو شهراً، ووجد أن نفســـه ما زالت تحن إلى تلك العادة، فقرر بأن يترك كل محاولاته ويعلن عودته ويستغني عن تلـــك الفكرة التـــي كادت أن تنقله مـــن المرض إلى الصحة والعافية.

- ومثله ذلك الذي قرر أن يبني **عادة القراءة** في واقعه، فجرّب، وبـــدأت فصولها في حياته، ثم نظر بعد أســـابيع وأشـــهر فإذا هي ما زالت مملَّة مجهدة مكلفة، فقرر بأنها هكذا ما بقي من العمر، ولا حيلة له إلى تحمُّل المشاق.

- وقرر ثالث أن **ينقص وزنه**، فاشـــترى ميزاناً يحسب



عليه كل يوم ويرقبه كل لحظة، ويسأل من حوله عن سر ثباته أو زيادته، وما زال كثيراً عجلاً مرهَقاً حتى ترك تلك الأماني كلها، وتخلى عن فصول قصة التغيير من أصلها.

- **حين تبدأ قصة مشروعك في الحياة، فابدأ وفي نظرك أن الطريق طويل، وشاق ويحتاج إلى صبر طويل، والعجلة عدو كل نجاح، فتمهَّل قدر وسعك، وتذكر أن ما طال طريق إلَّا قصر، وما طال ليل إلَّا ولى وجاء الفجر.**

❁ ❁ ❁

نشاط

- اذكر ثلاثة أفكار أو مشاريع لم تكتمل في حياتك بسبب خلق العجلة في واقعك.

....

....

❁ ❁ ❁



عـدم التوازن

- **في مرات كثيرة ينوي الإنسان مشروع التغيير الذي يريده، ويصنع له مقومات النجاح، ويستولي ذلك المشروع على مشاعره ووقته وجهده وفكره، ويعزله عن بقية المساحات المهمة في واقعه، وتفوته فضيلة التوازن فينشأ مشلولاً، وتبدأ قصة الفوضى في حياته، وتفوته أمانيه في النهايات.**

- في البخاري: أن سلمان الفارسي رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ زار أخاه أبا الدرداء رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، فما وجده في بيته، وإنما وجد زوجه ورآها وهي متبذّلة، فسألها عن شأنها، فقالت له: أخوك أبو الدرداء ليس له حاجة في الدنيا.

فجاء أبو الدرداء، فصَنع له طعاماً، فقال له سلمان: كُلْ. فقال: فإني صائم. فقال سلمان: ما أنا بآكل حتى تأكل. فأكل.



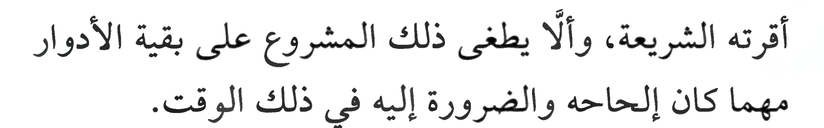
فلمّا كان الليل ذهب أبو الدرداء يقوم الليل، فقال: نم. فنام، ثم ذهب يقوم، فقال: نم. فنام، فلمّا كان آخر الليل، قال سلمان: قم الآن. فصليا، فقال له سلمان: إنَّ لربِّك عليك حقّاً، ولنفسِك عليك حقّاً، ولأهلك عليك حقّاً، فأعْطِ كلَّ ذي حقٍّ حقَّه.

فأتى أبو الدرداء إلى النبي ﷺ، فذكر له ما قال سلمان، فقال ﷺ: «**صدق سلمان**».

وفي الحديث درس ضخم؛ وهو: **أن انشغال الإنسان بفكرة أو قضية أو مشروع يجب أن يجري في فلك بقية المشاريع والأدوار التي يجب على الإنسان أن يقوم بها.. (فأعْطِ كلَّ ذي حقٍّ حقَّه)**.

- **إذا أردت أن تصنع تغييراً إيجابيّاً ومثمراً ومستمرّاً في حياتك، فلا بد أن تعتني بفضيلة التوازن فيه إلى أقصى مدى!.**

ابدأ بالممكن، وحوّل الفكرة إلى أهداف، وجالد قَدْرَ وسعك دونها كل يوم، وامنح ذلك المعنى تركيزه الذي يستحقه.. ولكن في الوقت ذاته ومن الضرورة بمكان أن تنتبه لبقية الأدوار، وأن تأخذ حقها ودورها في فلكها الذي



أقرته الشريعة، وألَّا يطغى ذلك المشروع على بقية الأدوار مهما كان إلحاحه والضرورة إليه في ذلك الوقت.

ـ لو أن إنساناً أراد أن يجعل **العلم الشرعي** مرحلته القادمــة، وقرر أن يكــون طالب علم خــلال الخمس ســنوات القادمة، ثم انكفأ على نفسه، وأقبل على ذات المشــروع، وأخذ يحفظ ويقرأ ويســافر ويسمع دروس العلم، وكل ذلك على حســاب زوجــه وولده وعمله؛ لحصل خلل كبير يؤدي به في النهاية إلى الإخفاق في كل شــيء.. بخلاف ما لو وضع لهذا المشروع أهدافه التي يســتحقها، وبنى له خطته التي يجري في فلكها، وحافظ في الوقت ذاته على دوره الإيماني والأســري والاجتماعــي والعملي، وأخــذ كل دور حظه في ذات الطريق، لتحقــق له في النهاية مــا أراد.. ولكن ضعف التوازن يؤدي بصاحبه إلى الحرمان.

ـ وقُلْ مثل ذلك في أي فكرة تغيير يجب أن تجري في فلكها ومســاحتها الممكنــة دون زيــادة أو نقصان، وكل خلاف في هذه القاعدة مؤذن بالفشل في نهاية الطريق.

***



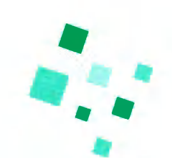
نشاط

- **اذكر ثلاث شـــخصيات من حولك ناجحة في جوانب، ومخفقة في جوانب أخرى.**

....

....

❁ ❁ ❁



الفصل الرابع

كيف أتغيَّر؟

الخطوات العملية للتغيير

١ ـ مَنْ أنا؟.

٢ ـ ماذا أغيِّر؟.

٣ ـ التركيز.

٤ ـ التقوى والدعاء.





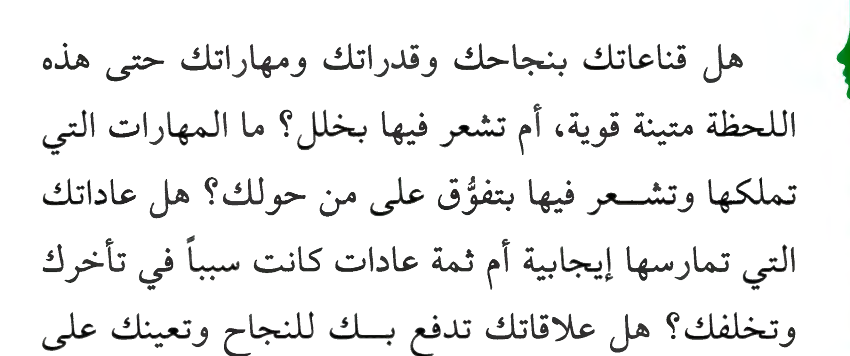


مَنْ أنا؟

• **واحدة من أعظم قضايا التغيير التي يجب أن نعتني بها: أن نتعرف على ذواتنا؛ من نحن؟ ماذا نملك؟ اكتشف ذاتك! تعرَّفْ على نفسك معرفة تستطيع من خلالها أن تعاملها وكأنها كتاب مفتوح.**

كثيرون في عالم اليوم يقفون عاجزين بالكلية عن معرفة ذواتهم، ويقولون ذلك أمام الملأ والجماهير، وكم هم الأشخاص الذين التقيت بهم أو هاتفوني في موضوع فكرة مشروع العمر، وكلهم عاجزون عن معرفة ذواتهم وتفاصيل نفوسهم، فضلاً أن يتعرفوا على مشاريعهم في الحياة.

• **الذي سيخوض رحلة التغيير في حياته يجب ألَّا يبدأ خطواتها الأولى حتى يتعرَّف على نفسه تعرُّفاً كاملاً، ويجيب على كل الأسئلة التي قد تعترضه في جملة من الأشياء؛ من أهمها: (القناعات، والمهارات، والعادات، والعلاقات).**



هل قناعاتك بنجاحك وقدراتك ومهاراتك حتى هذه اللحظة متينة قوية، أم تشعر فيها بخلل؟ ما المهارات التي تملكها وتشـعر فيها بتفوُّق على من حولك؟ هل عاداتك التي تمارسها إيجابية أم ثمة عادات كانت سبباً في تأخرك وتخلفك؟ هل علاقاتك تدفع بـك للنجاح وتعينك على تحقيق أمانيك؟ أم هي سبب في تأخرك وإخفاقك؟..

- **ينبغي عليـك أن تسـتعرض أدوارك الثمانية (الدور الإيماني، والعملي، والأسـري، والاجتماعـي، والعقلي، والمالي، والصحي، والمشروع).**

ما الأدوار التي تشـعر فيها بقوة ومتانـة؟ وما الأدوار الأخرى التي تشعر فيها بالخلل وتحتاج إلى إصلاح؟.

- **حين تسـتطيع أن تسـتعرض هذه الجوانب بصدق ووضوح؛ تضع قدمك على بداية الطريق**، وكل ما يأتي بعد ذلك يكون في ذات الطريق لا يختلف عنه في شيء.

ولسنا هنا في مرحلة التخطيط المشار إليها في كتابي (**التخطيط الشخصي وإدارة الأولويات**)، وإنما إشارة إلى بعـض الجوانب التي تعينـك في مرحلة مـن مراحل التغيير.



على أن تعلم أن الذي يأتي إلى هـذا المعنى الكبير، ويبحث عن الحياة من خلال فصول هذا الكتاب أو غيره؛ هو أحق ما يكون بالنجاح، وأجدر من يكون بهذه الأشواق، فاستوثق من طريقك، وكن بطلاً في ساحات الحياة، ولا تُصْغِ إلى من حولك من المخذلين، فأنت أكبر من أن تكون في هوامش التاريخ.

***

نشاط

- اكتب وصفاً عن نفسك؛ تتعرض فيه لأعظم ما يميزك في قدراتك ومهاراتك وعاداتك وقيمك وعلاقاتك.

....

....

***



ماذا أغيّر؟

• مر بك فيما مضى الحديث عن دائرة الهموم والتأثير، ونؤكّد عليك في هذه المساحة: **أن دائرة الهموم لا علاقة لك بها في شـــيء**، فما يتعلّق بشـــكلك وصورتـــك، وطولك وقصـــرك، وكذلك ما يتعلّق بأســـرتك وبيئتـــك في مرات كثيرة.. كل هذه في (دائرة الهموم) لا علاقة لك بها؛ لأنك لا تملك فيها شيئاً، فلا تنشغل بها، **وركّز في صناعة التغيير على (دائرة التأثير)**.

يجري التغيير في (القناعـــات، والعادات، والمهارات، والعلاقات)، ويجري كذلك في أدوارك الثمانية (الإيماني، والأســـري، والاجتماعي، والعملـــي، والعقلي، والصحي، والمالي، والمشروع).

• نحتاج منك في هذه المرحلة أن تســـتعرض إجاباتك على هذه الأسئلة الخمسة:



- هل قناعاتك بنجاحــك وقدراتك ومهاراتك حتى هذه اللحظة متينة قوية أم تشعر فيها بخلل؟.

- ما المهارات التي تملكها وتشــعر فيها بتفوّق على من حولك؟.

- هل عاداتك التي تمارسها إيجابية، أم ثمة عادات كانت سبباً في تأخرك وتخلفك؟.

- هل علاقاتك تدفع بك للنجــاح وتعينك على تحقيق أمانيك؟ أم هي سبب في تأخرك وإخفاقك؟.

- وإجاباتك علــى ما يتعلّق بــالأدوار الثمانية (الدور الإيمانــي، والعملي، والأســري، والاجتماعي، والعقلي، والمالي، والصحي، والمشروع) وتجري عليها سؤال:

ما الأدوار التي تشعر فيها بقوة ومتانة؟.

وما الأدوار الأخرى التي تشــعر فيها بالخلل وتحتاج إلى إصلاح؟.

- **وتفرغ كل تلك الإجابات أمامك في هذه المساحة:**

- قناعاتي بقدراتي وإمكاناتي ومهاراتي وإمكاناتي قوية ومتينة (   )؛ فإذا كانت بنعم فرائع وجميل، ولا تحتاج إلَّا

أن تســعى في تمتينها من خلال القراءة وصحبة الجادِّين والبرامج التدريبية ونحو ذلك، وإن كان فيها أو في بعضها خلل، فحدّد أين الخلل تحديداً.

قدرات ومهارات وإمكانات مقتنع بها	قدرات ومهارات وإمكانات غير مقتنع بها

- وإذا حـــددت الخلـــل فتحتاج بعد ذلـــك إلى وضع البرامج والوســـائل المعينـــة على تفعيل تلـــك القناعات بقدراتك ومهاراتك وإمكاناتك.

- حدد بعد ذلك المهارات التي تملكها، وحدِّد في ذات الوقت المهارات التي تشــعر بأنك في حاجــة إليها وتود تَعلُّمها ولم تتمكَّن منها حتى الآن.

المهارات التي أملكها	المهارات التي أحتاج تعلمها



- إذا حددت تلك المهارات التي تملكها، والتي تحتاج إلى تأهيل فيها، فيلزمك في المقابـــل أن تضع لك برنامجاً وفق أهداف بسيطة جدّاً تمكنك من تحقيق ما أشرت إليه في ذات المعنى.

فلو كنت مثلاً تريد أن تتعلــم متن الآجرومية، أو تتعلَّم اللغة الإنجليزية مثلاً، فينبغي عليك أن تدوِّن أهدافاً ســهلة ومرتبة وقريبة ودائمة تأتي منها على هذه الأماني مع الأيام.

- ما عاداتك الإيجابية التي ترى فيها تميّزاً؟ فإذا عرفت ذلك فسل نفســك: كيف تتم المحافظة عليها؟ وينبغي أن تكتب تلك العادات الإيجابية، ووسائل المحافظة عليها في الوقت ذاته.

العادات الإيجابية	وسائل المحافظة عليها

- من هم الأشــخاص الذين لك بهــم علاقة، وهم يشـــاركون في دفعــك وتحفيزك ونجاحــك؟ ومن هم الأشـــخاص الذين يقفون حجر عثرة في طريق أحلامك وأمانيك، ويمثلون سدّاً في سبيل تميزك ونجاحك؟.

وإذا عرفت ذلك فنحتاج منك إلى قرار صارم يوسّع في دائرة الأصحـــاب الإيجابيين، ويرتب معهم ما يريد، ويقلّص دائرة العلاقات الســلبية بالطريقة التي تتناسب معك في الخلاص منهم، وكلٌّ أَعْرَفُ كيف يتخذ قراره المناسب في ذلك.

أشخاص إيجابيون	أشخاص سلبيون

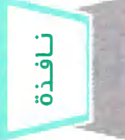
- ثم حدد بعد ذلك أدوارك الثمانيـــة، وانظر ما الذي تريد أن تدفع به من هذه الأدوار وتزيد أثره؟ وما الذي تريد أن تعيد بناءه من جديد؟..

أدوارك الثمانية	أهدافك القادمة
الإيماني	
الأسري	
الاجتماعي	
العملي	
المالي	
الصحي	
العقلي	
المشروع	



• إذا فرغت من كتابة هذه الملخَّصات في كل قضية من القضايا المعروضة؛ أمكنك بعد ذلك أن تعرف أين أنت؟ وماذا يراد منـــك من جهد في كل منهـــا؟ وبقي عليك أن تكتب خطة علاج مناسبة وســـهلة ومتدرجة ويسيرة، ومن خلال أهداف، وتستعين بمحفز يعينك على تحقيق أمانيك فيها، فـــإن احتجت إلى مرشـــد يعينك في ذلـــك فكتابي (**التخطيط الشـــخصي وإدارة الأولويـــات**) أصل في قضية التخطيط، وقاك الله تعالى كل سوء.





قد تتعب في رصد هذه الأهـــداف، ولكن تَأَكَّدْ أنها هي التي ستنقلك إلى أمانيك في قادم الأيام.

❁ ❁ ❁



التركيز

• يفترض أنك انتهيت من تشخيص واقعك في القضايا الأربع (القناعات، والعادات، والمهارات، والعلاقات)، وانتهيت كذلك من تشخيص واقعك في أدوارك الثمانية التي أشرنا إليها في الجدول السابق.. بقي عليك الآن أن تسأل نفسك هذا السؤال الكبير:

هل أبدأ بهذه الأشياء جملة واحدة، وأضع جدولاً لكل فرع من هذه الجوانب، وأبدأ بصناعة التغيير فيها؟ أو أحدد أشياء دون أشياء؟.

حتى تنجح بقوة وفاعلية لا بد أن تبدأ مشروع صناعة التغيير في هذه الجوانب وأنت مقتنع بفكرة التركيز، وأن التغيير دفعة واحدة ما هو إلّا طريق إلى شتات قلبك ومشاعرك، وعالم من الفوضى لا يتسع له المقام.

• التركيز هنا يملي عليك أن تبدأ أولاً باستعراض

الجوانب الأربعة (القناعات، والعادات، والمهارات، والعلاقات)، وترى أين يكمن النقص؟ وما الجانب الذي يحتاج إلى تدخل؟..

فإذا كان واحداً فلتبدأ به، وإن كان أكثر من ذلك فأنت بالخيار؛ إما أن تبدأ باثنين في وقت واحد وتضع لك عدداً من الأهداف التي يجب أن تصلح بها واقعك، أو تبدأ بواحد من تلك الجوانب وما تزال به حتى تنتهي منه بالكلية في آخر المطاف، ولا تقولنّ هنا كما يقول العَجِلون: متى ننتهي؟ فقد حذّرناك مراراً من الكثرة التي تدفع بك للشتات، والقليل الدائم خير من الكثير المنقطع، وأدومه وإن قل، ثم تنتقل بعد ذلك للجانب الآخر.. وهكذا حتى تستوفي تلك الجوانب الأربعة وتتأكَّد من الحياة فيها من جديد.

يفترض بعد ذلك أن تنتقل للأدوار وتجري عليها الطريقة ذاتها واحداً واحداً وهدفاً هدفاً وفكرة فكرة حتى تبلغ منها مرادك مع الأيام.

فكرة التركيز هنا تقول لك: ابدأ بجانب واحد، وبهدف واحد منه إذا تعددت الأهداف في ذلك الجانب، حتى تنتهي منه بالكلية، ثم تبدأ بعد ذلك في الآخر، ولا تَسْتَطِلِ الطريق فإن طريق الألف ميل يبدأ بخطوة! وادفع له في

الوقت ذاته فكرك ووقتك ومشاعرك وجهدك، فليس معنى هدف واحد أن تهب له جزءاً من وقتك وتقول: أنا على فكرة التركيز، فإن هذا ليس من التركيز في شيء.

- **التركيز يستدعي تقليل كمية الهدف، ويستدعي في الوقت ذاته صرف كل الفكر والجهد والوقت المتاح لصالح تلك الكمية ولو كانت قليلة** حتى تصلب مع الأيام، وتكون حدثاً يستحق الإعجاب.

❁ ❁ ❁

نشاط

- من وجهة نظرك: ما السلبيات التي تواجه المشاريع إذا خلت من فضيلة التركيز؟.

....

....

❁ ❁ ❁



التقوى والدعاء

• كثيرة هي المرات التي ندفع فيها كل شيء من أجل تعلم المهارات، ونصنع لها كل شيء، ثم نفاجأ في النهاية أنه لم يتحقق لنا من ذلك شـــيء، ثم نعود مرة ثانية وثالثة وعاشرة ولا جديد، ولا نفقه في مرات أن من **أصلح ما بينه وبين الله تعالى أصلح الله ما بينه وبين الناس:** ﴿وَاتَّقُوا اللَّهَ وَيُعَلِّمُكُمُ اللَّهُ﴾ [البقرة: ٢٨٢]، ﴿وَمَن يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَل لَّهُ مَخْرَجًا ۝ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ﴾ [الطلاق: ٢ ـ ٣]، ﴿وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ﴾ [الطلاق: ٣].

وهذا المعنى أضخـــم المعاني، وأكثر الأســـباب في تحقيق آمالك على الإطلاق.

• **التقوى: أن تجل أوامـــر ربك تعالى، وتقوم بها على مراده تعالى، وتجل في المقابـــل نواهيه أيّاً كانت، وتعظّم وتجـــل شـــعائره:** ﴿وَمَن يُعَظِّمْ شَعَائِرَ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِن تَقْوَى الْقُلُوبِ﴾ [الحج: ٣٢].

- ومن تطبيقات هذا المعنــى الكبير: **إجلالك للصلاة**، وتقديسك لها، وجعلها شأنك كله، وهي فريضة الله تعالى وركن الإسلام، وأول سؤال تُسأله بين يدي الله تعالى على أحداثها في واقعك، وينبغي أن تُكثر في المقابل من نافلتها في الليل والنهار.

- ومن فقهــك: أن يكون لك **ورد ثابــت من كتاب الله تعالى والعمرة والصلاة والصوم والذكر**، لا تتخلّف عنه البتة.

- وإن اســتطعت أن تكون لك **خلوات بين يدي ربك تعالى** فافعل، فلله كم رعت من خير! وكم وقفت دون شر! وكم أفاضت علــى صاحبها من أحداث توفيق في ســاعة الحاجات!.

- وفــي المقابل يجــب عليك أن **ترعــى حرمات الله تعالى**، وتصنع لها مقام خشية وإجلال في قلبك، وتعلم أن ربك تعالى يراك..

وما رأيت أســوأ من صاحب نعمة يســعى جاهداً في زوالهــا من خــلال خلــوات بحرمــات الله تعالــى! والله المستعان!.

- ثم مثلك لا يفوته **أثر الدعاء**.



• ومن حــرص علــى أكل الحلال، وصنــع لله تعالى مقامات في قلبه من الخوف والخشية والإجلال، وتعرّض لنفحات الوهَّاب، وأدمن دعاء: يا رب يا رب يا رب، وألح على الله تعالى، وكرر: يا حي يا قيوم برحمتك أستغيث، وصلى على نبيه ﷺ في بداية دعائه وخاتمته، فقد صَدَقَ اللهَ تعالى، ومن صَدَقَ اللهَ تعالى صَدَقَهُ اللهُ!.

***



لا يوجد طريق في الدنيا كلِّها يمنحك البهجة والفرح والحياة كهذا الطريق، فلا تغرّنك مشاهد الزينة في عرض الحياة.

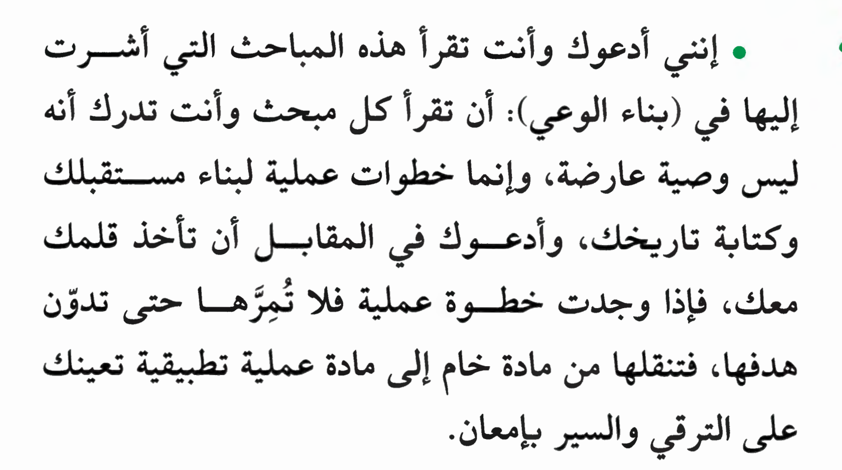
***



الخاتمة والنتيجة

• إذا استوثقتَ من هذه المعاني السابقة في مبحث (كيف أتغيّر)، فَسِرْتَ فيها على الجادة، وصدقتَ في عزمك..

فلم يبق عليك سوى العودة إلى مباحث (**بناء الوعي**)، وضبط تلك المعاني، والعناية بها، والاستيثاق منها قدر وسعك، وهي ثلاثة عشر طريقاً: (الوعي بقضية الوجود، والوعي بنفسك، والوعي بالوقت، والوعي بالفرص، والوعي بأهمية التدريب، والوعي بالواقع، والوعي بدائرة الهموم والتأثير، والوعي بدور الإرادة، والوعي بأثر المعتقدات، والوعي بالقدوات، والوعي بخطر الأصدقاء، والوعي بسنة التدرُّج، والوعي بدور التحفيز) فإنها بإذن الله تعالى صانعة لك بعد توفيق الله تعالى آمالك، وكاتبة لك تاريخك، ومؤذنة لك بطلائع الفجر، وحلول مشاهد الربيع في حياتك في مستقبل الأيام.



• إنني أدعوك وأنت تقرأ هذه المباحث التي أشـــرت إليها في (بناء الوعي): أن تقرأ كل مبحث وأنت تدرك أنه ليس وصية عارضة، وإنما خطوات عملية لبناء مســـتقبلك وكتابة تاريخك، وأدعـــوك في المقابـــل أن تأخذ قلمك معك، فإذا وجدت خطـــوة عملية فلا تُمِرَّهـــا حتى تدوّن هدفها، فتنقلها من مادة خام إلى مادة عملية تطبيقية تعينك على الترقي والسير بإمعان.

- لو أنك مثـــلاً أخذتَ بهـــذه الوصية، فقـــرأتَ تلك المباحث قراءة عملية تطبيقية، ومررتَ في تلك المباحث بدور القدوات، فأخـــذتَ قلمك وســـجَّلتَ من هي تلك القـــدوات التي تعرفها مـــن خلال مدينتـــك أو من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، وتحتاج أن تتعلم من أحداثها وتجعلها حادياً على الطريق.

- ومثل ذلك لو أنك مررت بمبحث (دور الأصدقاء)، وقررت أن تدوّن كل صديق إيجابي تحتاج الاستمرار معه وزيادة وســـائل الاتصال به، وفي المقابل دوّنت جملة من الأصدقاء والزملاء في سلة المهملات، وأنه آخر العهد بهم في مشروع الإصلاح الجديد..

وهذه مجرد أمثلة على قراءة مباحث (بناء الوعي) حتى



يتحوّل مشروع صناعة التغيير في حياتك إلى واقع عملي تطبيقي، وألَّا تعود بعد زمن شاكياً تعثُّرَ طريقك، وإخفاقَك في تحقيق ما أردت من تلك الأحلام.

والحمد لله أولاً وآخراً، ومنه العون والحول والتوفيق.

* * *





الفهرس

الفصل الأول
بناء الوعي

الفصل الثاني
ماذا نغيِّر؟ وكيف؟

الفصل الثالث
عوائق التغيير



❁ ❁ ❁